



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE VIANA DO CASTELO

Bruna Costa Rodrigues

**RELATÓRIO FINAL DE PRÁTICA  
DE ENSINO SUPERVISIONADA**  
Mestrado em Educação Pré-Escolar e  
Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

A importância da Educação e Expressão Físico-Motora no 1º Ciclo  
do Ensino Básico segundo a perspetiva das raparigas

Trabalho efetuado sob a orientação do(a)  
Doutor Ricardo Franco Lima

setembro de 2016

## DEDICATÓRIA

*Aos meus pais*

*Sem eles o meu sonho não seria possível.*

## AGRADECIMENTOS

*Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.*

*Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.*

Antoine de Saint-Exupéry

A realização deste relatório traduz o culminar do meu percurso académico e o início de uma nova etapa e de um sonho antigo, o de me tornar educadora de infância e professora do 1º Ciclo do Ensino Básico. A sua concretização apenas foi possível graças ao contributo de um conjunto de pessoas, a quem presto a minha maior consideração e agradecimento.

Ao professor Doutor Ricardo Lima, pelas suas orientações, pelo seu vasto conhecimento científico, pela sua exigência no trabalho desenvolvido e pela sua disponibilidade e apoio durante a elaboração do trabalho.

À educadora cooperante Ludovina Meira e ao professor cooperante João Brasileiro, pelo apoio, sabedoria, confiança e amizade que demonstraram no decorrer dos estágios realizados no âmbito da educação pré-escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Às crianças que tanto me ensinaram ao longo deste caminho, em especial, à turma do 3º ano, pela alegria, carinho, e boa disposição que manifestaram ao longo deste percurso e ainda pela colaboração nas experiências de aprendizagem proporcionadas.

Gostaria de sublimar a minha eterna gratidão a todos os meus colegas, em especial à minha companheira de estágio Cátia Costa e professores deste Mestrado e a todos os meus amigos que, direta e indiretamente me apoiaram, me incentivaram e se disponibilizaram a ajudar.

Finalmente cabe-me deixar aqui expresso um sentido de agradecimento à minha família, especialmente aos meus pais, ao meu irmão, ao meu marido e à minha princesa Matilde, pelo seu caloroso apoio, pela sua total compreensão aquando das minhas ausências, pela sua paciência e, pelo incondicional encorajamento, principalmente nos momentos de maior cansaço.

A todos, muito obrigada!

## RESUMO

O presente relatório insere-se no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES II), do curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, da Escola Superior de Educação de Viana do Castelo.

Ao longo da Prática de Ensino Supervisionada II desenvolveu-se um estudo na área de Educação e Expressão Físico-Motora (EEFM) de forma a perceber qual a opinião e perceção que as alunas têm sobre a importância da Educação e Expressão Físico-Motora. Para avaliar esta intervenção realizou-se um estudo qualitativo de natureza descritiva. Foram aplicadas entrevistas semiestruturadas, onde participaram dez crianças, com idades compreendidas entre os oito e os nove anos de idade, de uma escola de 1º Ciclo do Ensino Básico, do concelho de Ponte de Lima.

Em função dos dados recolhidos no estudo, verificou-se que as crianças gostam de praticar Expressão Físico-Motora na escola e fora; é notória a prática de alguns jogos lúdico desportivos nas aulas de Expressão e Educação Físico-Motora, no recreio escolar e nos seus tempos livres. As crianças revelaram uma crescente motivação para a prática de atividade física, bem como uma maior consciencialização sobre os benefícios que esta traz para a saúde.

Além de todo o trabalho investigativo está aqui também representado todo processo da prática pedagógica, que permitiu a construção de novos conhecimentos e convivência com as crianças e também o desenvolvimento de inúmeras competências essenciais na formação de educadores/professores.

**Palavras- Chave:** Expressão e Educação Físico-Motora; Jogo; Tempo Livre; Saúde.

## ABSTRAT

This report is part of the scope of the Supervised Teaching Practice (PESII) unit from the Master's in Pre-school and 1st Cycle of Basic Teaching, at Escola Superior de Educação de Viana do Castelo.

Throughout the Supervised Teaching Practice, it was developed a study in the field of Physical-Motor Expression and Education in order to understand what are the students' opinions and perceptions regarding the importance of the Physical-Motor Expression and Education. To evaluate this intervention a qualitative study of descriptive nature was carried out. Semi-structured interviews were held, which were attended by ten children, between the age of eight and nine years old attending a 1st Cycle School from the Ponte de Lima county.

According to the data collected in the study, we found that children like to practice motor-physical expression both at school and outside school; furthermore it is notorious the practice of some playful sportive games in the Physical-Motor Expression and Education classes, in the school playground and in their free time. The children revealed a growing motivation in practicing physical activity as well as a greater awareness of the benefits this brings for their health.

Besides all the researched work it's also represented the pedagogical practice, that allowed the construction of new knowledge's and living together with the children and also the development of multiple essential skills on the formation of Educators/teachers.

**Key words:** Physical-Motor Expression and Education; Game; Free time; Health.

## ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA .....	i
AGRADECIMENTOS.....	ii
RESUMO .....	iii
ABSTRAT .....	iv
ÍNDICE GERAL .....	v
LISTA DE ABREVIATURAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS E QUADROS.....	viii
INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II.....	2
Caraterização do Contexto Educativo 1º Ciclo do Ensino Básico .....	3
A instituição do 1º Ciclo .....	3
Caraterização do grupo de alunos.....	4
Organização do espaço e materiais pedagógicos .....	5
Organização do tempo .....	7
Interações em contexto 1º Ciclo do Ensino Básico .....	8
Áreas de Intervenção .....	9
CAPÍTULO II- TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO .....	15
2.1. Pertinência do Estudo .....	16
2.2. Questões de Investigação .....	18
2.3. Objetivos da Investigação .....	18
3 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	19
3.1. A Importância da Expressão e Educação Físico-Motora no Desenvolvimento Global das Crianças .....	19
3.2. A Escola e a Prática de Expressão Físico-Motora .....	22
3.3. Aprender Expressão e Educação Físico-Motora através do Jogo .....	26
3.4. As Atividades de Enriquecimento Curricular no Percurso Escolar .....	28
3.5. Os Benefícios da Atividade Física .....	29
4 - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....	32
4.1.Opções Metodológicas.....	32
4.1.2. Método - Entrevista Semiestruturada.....	33
4.1.3. Técnica - <i>Focus Group</i> .....	34

4.2. Guião de entrevista .....	35
4.3. Procedimento de Recolha de dados .....	37
4.4. Participantes.....	37
4.5. Instrumentos para a recolha de dados .....	38
4.6. Fases do Estudo.....	38
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	40
CONCLUSÕES.....	46
LIMITAÇÕES DO ESTUDO E RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS INVESTIGAÇÕES .....	48
CAPÍTULO III – REFLEXÃO GLOBAL DA PRÁTICA SUPERVISIONADA I E II .....	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	53
Anexos .....	58
Anexo 1: Planificação de Referência .....	59
Anexo 2: Autorização dos Encarregados de Educação .....	81
Anexo 3: Guião de Entrevista .....	82

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**PES** - Prática de Ensino Supervisionada

**1º CEB** - 1º Ciclo do Ensino Básico

**EEFM** - Educação e Expressão Físico- Motora

**PNL** - Plano Nacional de Leitura

**EF** - Educação Física

**AF** - Atividade Física

**AEC** - Aulas de Enriquecimento Curricular

**ATL** - Atividades de Tempos Livres

**OMS** - Organização Mundial de Saúde



## ÍNDICE DE FIGURAS E QUADROS

<b>Figura 1:</b> Planta da sala de aula da turma 3º ano, do 1º CEB.....	6
<b>Figura 2:</b> Interação dos principais fatores de eficácia pedagógica.....	23
<b>Figura 3:</b> Pirâmide de Atividade Física.....	30
<b>Quadro 1:</b> Horário da turma do 3º ano.....	7
<b>Quadro 2:</b> Caraterização dos Participantes do 1ºCEB.....	37
<b>Quadro 3:</b> Fases do Estudo da Investigação.....	39
<b>Quadro 4:</b> Categorização das questões dos entrevistados.....	40

## INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular da Prática de Ensino Supervisionada II, inserida no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, da Escola Superior de Educação de Viana do Castelo.

Este trabalho descreve as experiências de aprendizagem realizadas na prática educativa, o que nos permitiu a construção de competências que serão relevantes para o nosso futuro enquanto profissionais de educação. Pretende-se, ainda refletir sobre a ação pedagógica desenvolvida nos contextos, construindo, conhecimentos a partir das experiências vivenciadas ao longo da prática profissional.

O relatório encontra-se dividido em três partes diferenciadas. Na primeira parte, encontra-se evidenciada a caracterização referente ao contexto do 1º Ciclo do Ensino Básico. A caracterização permitiu um maior conhecimento da instituição de ensino que nos acolheu, das crianças, como elas interagem em grupo, das suas rotinas e das suas características, assim como a organização do ambiente educativo e a gestão do tempo.

Na segunda parte, apresenta-se o trabalho empírico sobre a importância que as alunas atribuem à Expressão e Educação Físico-Motora. Este estudo será composto por um enquadramento teórico, sustentador da análise em questão. Discutir-se-á questões relacionadas com a prática de Educação Motora na escola, assim como as atividades de Enriquecimento Curricular e os benefícios que a atividade física traz para as crianças.

Na última e terceira parte, apresenta-se uma reflexão global sobre o percurso realizado ao longo da Prática Educativa Supervisionada I e II, centrada na análise de alguns aspetos fundamentais na nossa aprendizagem profissional. Assim, refletiu-se sobre as dimensões pedagógicas, a conceção da planificação, a ação e relação educativa e as experiências de aprendizagem. Culmina, assim, o presente trabalho com as referências bibliográficas que serviram de sustento a este relatório e respetivos anexos.

**CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO  
SUPERVISIONADA II**

## **Caraterização do Contexto Educativo 1º Ciclo do Ensino Básico**

Neste capítulo procede-se à caraterização do contexto em que se desenvolveu a prática educativa, considerando as caraterísticas do contexto institucional, do grupo, do espaço sala e da gestão do tempo. Procura-se não apenas explicitar como se encontram organizadas estas dimensões do ambiente educativo, como também interrogar-se sobre as potencialidades que oferecem para que as crianças usufruam de oportunidades de uma ação pautada por princípios de participação ativa.

### **A instituição do 1º Ciclo**

A instituição educativa onde se realizou a Prática de Ensino Supervisionada II estava integrada na Área de Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandós e S. Pedro d'Arcos, concelho de Ponte de Lima.

O estabelecimento educativo era um edifício de construção moderna e recente, tendo sido inaugurado em 2012. Integrava dois pisos com ligação entre si.

No primeiro piso estavam situadas as áreas para o uso de docentes e dos alunos do 1ºciclo, como também a sala das ciências, a sala dos professores, o gabinete para a coordenação do centro educativo, um gabinete de apoio ao aluno, sete salas de aula do 1º ciclo, uma do 1º ano, duas do 2º ano, duas do 3º ano e duas do 4ºano e WC 's.

No segundo piso, correspondente ao rés-do-chão, situava-se o refeitório com 440m², alguns espaços para arrumos, WC 's, sala para os funcionários, quatro salas de jardim de infância, uma sala para uma turma de 5º ano, uma biblioteca com sala de informática e um ginásio onde normalmente os alunos tinham aulas de Expressão Físico-Motora. O espaço exterior da escola era bastante amplo sendo constituído por um parque infantil com baloiços e escorregas, bem como um campo de futebol para a realização de jogos coletivos e prática desportiva. Este espaço encontra-se devidamente vedado, para que os alunos possam brincar em segurança. Possui duas entradas que permitiam o acesso ao espaço interior. Uma dessas entradas conduzia-nos para um espaço amplo interior que funcionava como um espaço de recreio em dias cujas condições climatéricas não permitissem usar o espaço exterior.

A instituição também disponha de um horário bastante flexível para a comunidade educativa, face às necessidades das famílias dos alunos que frequentavam a instituição e à sua situação profissional. Por isso, funcionava das 7h:45m e encerrava às 18h:30. No que dizia respeito à componente letiva, esta tinha início às 9h:00m e terminava às 17h:30m. Porém,

existia um horário estipulado pelo professor titular de cada turma, para o atendimento aos encarregados de educação.

### **Caraterização do grupo de alunos**

O grupo era constituído por dezanove alunos, sendo oito do sexo feminino e onze do sexo masculino, as idades oscilavam entre os 7 e os 9 anos de idade. A maioria do grupo residia na freguesia de Fontão, concelho de Ponte de Lima. Todos os alunos frequentavam pela primeira vez o 3º ano de escolaridade, exceto um aluno que já repetia aquele ano pela segunda vez. Esta turma tinha um aluno referenciado com Necessidades Educativas Especiais (NEE), tendo apoio pedagógico por uma professora de Educação Especial, 3 horas semanais.

No grupo havia três alunos que apresentavam muitas dificuldades de aprendizagem, pois dois desses alunos tinham diferentes nacionalidades, um era indiano e outro era francês e revelavam dificuldades ao nível do português. O outro aluno, que era repetente pela segunda vez demonstrava imensas dificuldades, como a atenção/ concentração e falta de acompanhamento familiar, apercebeu-se que este aluno atravessava um período difícil. Eram notórios os sentimentos face à situação e à falta de apoio familiar no seu dia a dia.

Relativamente às atividades profissionais dos pais, estas eram diversificadas, verificando-se que uma percentagem significativa tinha profissões ligadas à construção civil e alguns pais desempregados. Quanto às suas habilitações académicas situavam-se entre o 1º Ciclo do Ensino Básico e a Licenciatura.

Com base em conversas informais com o professor cooperante e, posteriormente, através da observação realizada ao longo do estágio pôde-se constatar que o grupo demonstrava algumas dificuldades como a falta de cumprimento de regras de participação na sala de aula; falta de métodos e hábitos de trabalho; falta de atenção/concentração; diferentes ritmos de trabalho; dificuldades a nível da expressão oral (linguagem e vocabulário); a consciência fonológica um pouco desenvolvida e falta de autonomia e responsabilidade.

Para além das suas dificuldades de aprendizagem também demonstravam dificuldades nas componentes curriculares, essencialmente na área do Português e da Matemática, apresentando um ritmo mais lento e revelavam fraca concentração e memorização de conceitos.

Salienta-se, ainda outro caso de alunos que revelavam grandes capacidades cognitivas, mas também manifestavam uma certa instabilidade ao nível do comportamento.

Mas, tirando os aspetos menos positivos eram alunos carinhosos, alegres e manifestavam interesse pelas áreas de Estudo do Meio e de Expressão Físico-Motora. É de salientar que essa relação era evidente tanto dentro da sala de aula, local onde existia entreajuda, como no espaço de recreio em que procuravam realizar brincadeiras em conjunto.

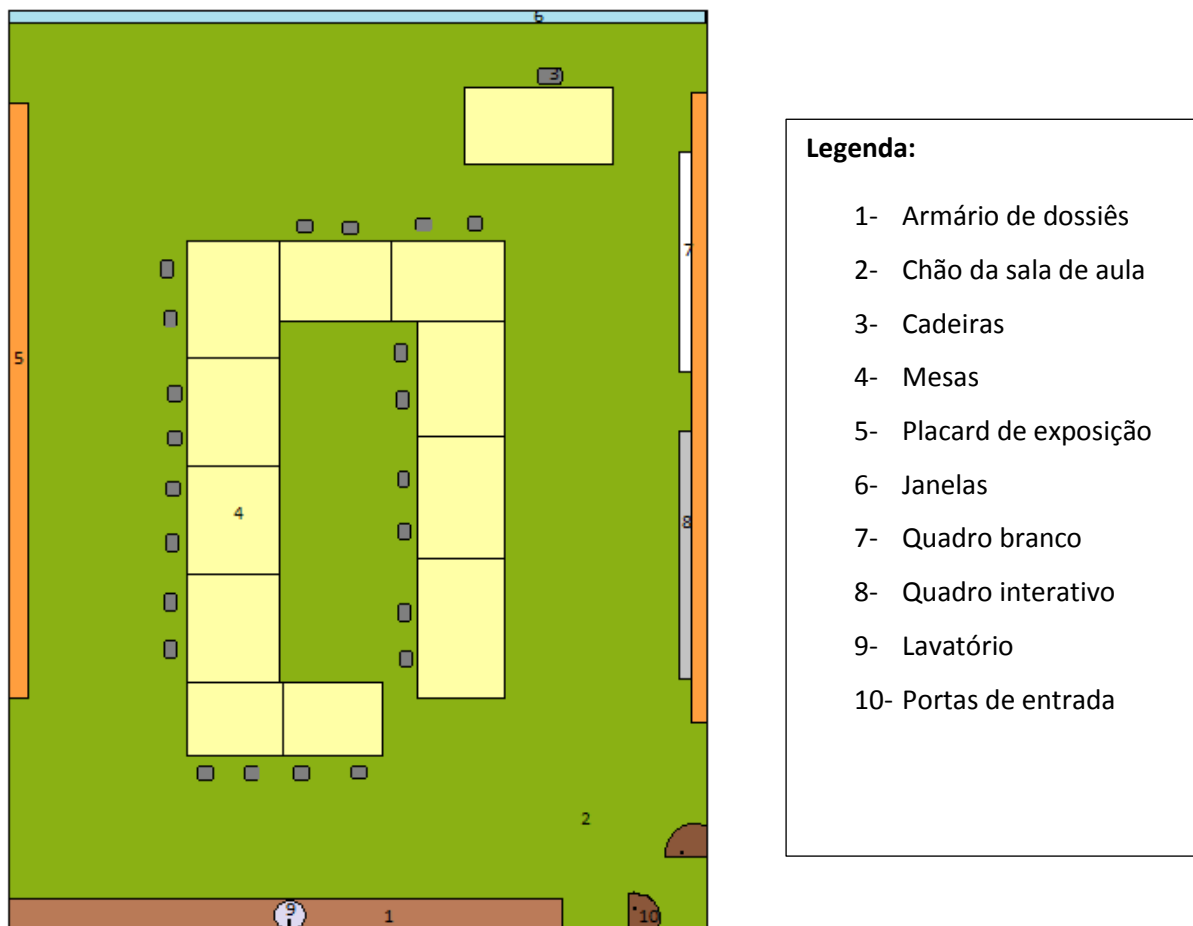
### **Organização do espaço e materiais pedagógicos**

O espaço onde se desenvolveu a nossa prática educativa foi numa “sala verde”. E porquê “sala verde”? Porque na instituição cada sala tinha duas cores diferentes, a cor verde e a cor amarela, isto porque a instituição participava todos os anos em projetos pedagógicos ligados ao meio ambiente, por isso, decidiram designar a cada sala uma cor ligada à natureza.

A sala tinha uma forma retangular e bem dimensionada, estava organizada de forma a responder às necessidades dos alunos e debater os diferentes níveis de desempenho dos mesmos. Esta sala apresentava bastante luz natural, pois uma das paredes era composta essencialmente por janelas com estores que permitiam regular a intensidade da luz interior da sala. Também dispunha de um sistema de aquecimento central para os dias mais frios. Relativamente à organização do material didático e do equipamento da sala, numa das paredes encontrava-se um quadro branco que servia de recurso para registar informações relevantes, e um quadro interativo que auxiliava para apresentar maioritariamente os conteúdos programáticos, mas também vídeos, músicas e outro tipo de explorações. Junto da porta de entrada, deparava-se um armário que servia para arquivar todo o material de apoio ao aluno e dos trabalhos produzidos pelos alunos e, ainda os dossiês dos alunos que continham os trabalhos realizados nas diferentes áreas. Numa outra parede da sala encontrava-se um placard que servia para expor trabalhos que os alunos iam realizando ao longo do ano e alguns cartazes alusivos a conteúdos já trabalhados.

A sala também dispunha de um computador que se encontrava numa secretária do professor para ter acesso à internet ou apresentações de recursos em formato digital.

Para melhor compreensão do espaço onde se desenvolveu a prática pedagógica, pode-se observar a figura 1, que representa a sua planta e a forma como se encontra organizada.



**Figura 1:** Planta da sala de aula da turma 3ºano, do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Quanto à disposição das mesas dos alunos, através da observação da figura 1, pode-se constatar que esta forma organizada em “U” permite uma boa visibilidade quer para o quadro branco ou para o quadro interativo, permitindo-lhes um maior aceso aos recursos educativos disponíveis na sala de aula e que pudessem circular livremente.

Verificou-se que a sala encontrava-se muito bem equipada e integrava recursos tecnológicos apropriados para a realização de diversas atividades.

Como todos nós sabemos, é na escola que os alunos passam a maior parte do seu tempo, sendo que até, por vezes, é a sua “primeira casa”. Nesse caso, devemos dar oportunidade aos alunos de usufruírem de variados materiais, de cativá-las a experimentar e a explorar, para que obtenham experiências significativas, através de si próprias. Neste sentido, concordamos com Roldão (2005), quando afirma que

para se criar e desenvolver uma escola de qualidade e oferecer aos alunos aprendizagens significativas, é necessário investir nas condições físicas da escola, quer a nível de requalificação dos espaços, quer a nível de recursos materiais. O apetrechamento das escolas com recursos materiais diversificados é

essencial para o desenvolvimento de estratégias diferenciadoras, permitindo aprendizagens funcionais e experimentais (p. 106).

## Organização do tempo

A turma onde se desenvolveu a prática pedagógica tinha distribuídas as componentes do currículo num horário como se pode verificar no quadro 1, relativamente aos dias em que estávamos presentes no contexto.

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala
09:00-09:30	Português		Matemática		Português	
09:30-10:00						
10:00-10:30						
INTERVALO						
11:00-11:30	Matemática		Português		Matemática	
11:30-12:00			Apoio Estudo		Oferta Complementar	
12:00-12:30						
ALMOÇO						
ALMOÇO						
13:30-14:00	Estudo do Meio		Estudo do Meio		Expressões	
14:00-14:30						
14:30-15:00	Apoio Estudo		Expressões			
INTERVALO						
15:15-15:45	Reforço Português		Reforço Matemática		Apoio Estudo	
15:45-16:15					Reforço Português	
INTERVALO						
16:30-17:00	E.M.R.C.		Programação		Inglês3ºano	
17:00- 17:30						

### Observações do horário

A distribuição semanal da componente letiva do currículo é da competência do Professor Titular de Turma, tendo em conta a seguinte carga horária: Português (7h), Estudo do Meio (3h), Expressões (3h), Apoio ao Estudo (1,5 h) e Oferta Complementar (1h). Este horário é meramente orientador.

**Quadro 1:** Horário da turma do 3º ano.

Para além destas componentes curriculares os alunos usufruíam também de Atividades Extracurriculares, Inglês, Programação, Religião Moral e Católica e Educação e Expressão Físico-Motora.



A presença do horário escolar trouxe limitações às experiências de ensino e aprendizagem, isto é, o docente vê-se restringido perante tempos limitados e desta forma não há uma quebra no ritmo dos conteúdos ao lecionar as diferentes áreas curriculares.

### **Interações em contexto 1º Ciclo do Ensino Básico**

A interação social entre professor/ aluno é muito positiva denotando-se boa relação de amizade e respeito mútuo. O professor manifesta um grande conhecimento de todos os alunos e de cada um em particular, pois sabe as razões pelas quais os alunos se apresentam desatentos, inquietos ou mais eufóricos. Fala com cada um deles para perceber se existe ou não algum problema, para melhorar ou tentar ajudar, mostrando, assim, interesse e preocupação do que se passa em torno dos mesmos.

Concordando com Arends (1995) “ A nossa perspetiva inclui uma visão de que os professores devem ter capacidades de relacionamento pessoal e coletivo necessário para estabelecer relações genuínas com os seus alunos e colegas” (p.20).

Na nossa perspetiva é fundamental criar um ambiente educativo para o desenvolvimento cognitivo, afetivo e intelectual dos alunos, daí dada a importância do papel do professor, ser ele a criar um ambiente saudável que promova a confiança, como ressalta Azevedo (2005), o professor é responsável pela criação de uma boa comunicação dentro da sala de aula, oferecendo um clima de confiança e respeito entre todos os alunos.

É através da interação entre colegas, professores e os restantes agentes educativos que o aluno adquire conhecimentos e, conseqüentemente, adquire valores para saber conviver em sociedade e em meio escolar.

## **Áreas de Intervenção**

Ao longo das intervenções foram abordados conteúdos programáticos das diferentes áreas curriculares do 1ºCiclo, tais como, Português, Matemática, Estudo do meio (meio físico e meio social) e Expressões (Físico-Motora, musical, dramática e plástica) de acordo com o que está estipulado no Programa e Metas Curriculares.

Tentou-se perspetivar uma aprendizagem centrada numa participação ativa baseada nos interesses, curiosidades das crianças, apesar de se respeitar um programa. Procurou-se planificar com o objetivo de despertar nas crianças um sentido reflexivo perante tudo o que as rodeia, onde cada atividade teve um papel fulcral na consciência das distintas aprendizagens.

Desta forma, cabe ao professor desenvolver atividades de forma a “compreender o lúdico como algo significativo para a criança”, para que a mesma possa conhecer e construir os seus conhecimentos. É através de atividades lúdicas que se obtém uma “educação de qualidade, indo ao encontro dos interesses e necessidades” de cada criança (Santos, 2007, p.18).

Torna-se relevante referir que ao longo da prática educativa foram desenvolvidas diferentes atividades lúdicas, sobretudo na consolidação das aprendizagens, como o Correio das Histórias, com o objetivo de redigir cartas ao mundo, fazendo uma discussão sobre um assunto que mais lhes interessava e que achavam que fosse relevante para o mundo e a Pegada Ecológica, um recurso didático que fez a transversalidade de três áreas curriculares, que tinha diferentes desafios sobre conteúdos já abordados nas aulas.

É importante referir que os conteúdos abordados foram escolhidos pelo professor cooperante. Na área do Português foram abordados todos os domínios propostos no Programa e Metas Curriculares, a Oralidade, a Iniciação à Educação Literária, a Leitura e a Escrita e a Gramática.

Foi nossa intenção sugerir na área do Português algumas leituras a partir das sugestões literárias do Plano Nacional de Leitura (PNL) e desenvolver atividades a partir de algumas sugestões do Programa e Metas Curriculares de Português para o 1ºCEB. Ter-se-á, no contacto com livros ou obras, a preocupação de revalorizar o imaginário, o que permitirá compreender a verdadeira essência das obras literárias e transformá-las em verdadeiras mensagens lúdicas e pedagógicas. Nesta perspetiva e segundo Hughes (2002), uma das coisas mais estranhas e fascinantes da atividade a que chamamos pensar, é o facto de cada um poder inventar, para lá dos seus próprios pensamentos, uma maneira de pensar que já é sua.

Na Oralidade foram abordados vários objetivos como escutar para aprender e construir conhecimentos, produzir um discurso oral com vocabulário e estruturas gramaticais adequadas e ler de forma audível com fluência.

Relativamente, ao domínio da Educação Literária teve-se a preocupação de trabalhar obras inseridas no Plano Nacional de Leitura com o objetivo de promover o prazer de ler, criar oportunidades de leitura e o contacto com os livros, de forma a alargar o seu conhecimento sobre questões de leitura e de literacia.

Trabalhou-se várias obras literárias das quais, “Sonhos de Natal”, de António Mota; “O aquário”, de João Pedro Mésseder; “O menino escritor”, de Rosário Alçada Araújo; “A Capuchinho Vermelho, no Séc. XXI”, de Luísa Ducla Soares; “O Grufalão”, de Júlia Donalson e “A Maior Flor do Mundo” de José Saramago. Estas obras vão de encontro às necessidades das crianças, leitor assumido da descoberta, e validam a experiência literária de um imaginário propiciador de valores pedagógicos.

No domínio da Leitura e Escrita foram solicitadas algumas atividades: escrever uma página de um diário, desenvolvendo a expressão escrita, fazer o reconto da história “A menina do Capuchinho Vermelho, no séc. XXI” com o auxílio de um cineminha, que representava as ilustrações da história. Deste modo, os alunos para além de apreciarem o prazer da leitura, assumiram o desafio de se tornarem contadores de histórias, demonstrando assim a sua compreensão, memorização e imaginação no enredo da mesma.

As atividades relacionadas com a obra o “Menino Escritor” tiveram um grande potencial nas aprendizagens dos alunos, uma vez que permitiu desenvolver o gosto pela leitura, através da fantasia, do imaginário, da arte, da literatura e da magia presentes na obra. As atividades desenvolveram-se em três fases: pré- leitura, leitura e pós- leitura, tendo o aluno como sujeito ativo, desenvolver aprendizagens significativas.

A atividade de pré-leitura, “Livro de Encantar”, era simples, mas que se revelou fortemente produtiva e gratificante para os alunos, já que não só lhes despertava a curiosidade e os motivava para a obra que foi lida. Nesta atividade, ativaram-se os conhecimentos dos alunos sobre a obra que íamos trabalhar. Cada aluno tinha sempre algo a dizer e, assistiu-se à partilha de informação acerca do contexto da mesma. Os títulos foram fontes de previsão, de antecipação dos conteúdos dos textos.

A leitura faseada da obra, procedendo-se a paragens, prendeu a atenção dos alunos, criando neles a vontade de continuar a ler e fazendo uma pré-sistematização do texto. E foi durante a leitura que os alunos se envolveram com o texto, criando uma relação de afetividade e partilha.

Relativamente à escrita foi proposto aos alunos realizarem um Poema em Leque, este tipo de atividade de escrita permite aos alunos trabalharem coletivamente.

Na análise da obra “O Aquário” foi designado aos alunos, criarem um texto poético baseado nas mensagens da obra, com o intuito de saberem quais as regras a utilizar num poema.

Finalmente, no domínio da Gramática foram alvos de exploração os seguintes conteúdos gramaticais: as regras de translineação, saber escrever a palavra quando se chega ao final da linha; classificação quanto ao número de sílabas (monossílabo, dissílabo, trissílabo e polissílabo); identificar nas palavras a sílaba que se pronuncia com mais força ou intensidade de voz- sílaba tónica e com menos força-sílaba átona; classificação quanto à posição da sílaba tónica, dizer se a palavra é esdrúxula, grave ou aguda; tipos e formas de frase, frase declarativa, exclamativa, interrogativa e imperativa.

No que diz respeito à área de Matemática teve-se a oportunidade de abordar quase todos os domínios, Números e Operações, Geometria e Organização e Tratamento de Dados.

Relativamente ao domínio Números e Operações foi trabalhado os Números Naturais, a centena de milhar, para melhor compreender este conteúdo utilizamos como material didático os ábacos e o conteúdo relativo aos Números racionais não negativos onde, os alunos tinham de envolver frações com os significados quociente e parte-todo, explorar problema, compreender os termos *numerador* e *denominador*. Para melhor compreender os números racionais através da representação de frações, utilizou-se como material didático um relógio gigante e uma caixa de desafios, que continha no seu interior diferentes cartões com diversas tarefas matemáticas com frações.

No domínio Geometria, abordou-se o conteúdo referente a Figuras Geométricas, nomeadamente o tópico referente a Propriedades Geométricas, onde se exploraram retas perpendiculares e paralelas, retas não paralelas que não se intersectam, os polígonos regulares, círculo e circunferência. Para consolidar algumas aprendizagens utilizou-se algumas atividades mais lúdicas, como construir sólidos geométricos com massa esparguete e plasticina; utilizar o *tangram*; construir figuras no geoplano; manipular o compasso para desenhar circunferências com diferentes dimensões. Outro conteúdo abordado, foram as Figuras no Plano com Simetrias de Reflexão, onde os alunos fizeram construções de figuras simétricas com mosaico de pinos e o geoplano, fizeram dobragens de papel, para os alunos verem que a figura coincide, uma parte com a outra. A dobra funcionava como o eixo de reflexão onde se utilizou o espelho ou o mira.

Por sua vez, no domínio Organização e Tratamento de Dados, explorou-se as tabelas de frequência e os gráficos de barra; onde tinham de identificar a moda num conjunto de dados e construir e interpretar um gráfico de barras.

Na área do Estudo do Meio, trabalhou-se essencialmente o Bloco 1- À descoberta de si mesmo; o Bloco 2- À descoberta dos outros e das instituições, o Bloco 3- À descoberta do ambiente natural e o Bloco 5- À descoberta dos materiais e dos objetos.

No que diz respeito ao Bloco 1 foi alvo de estudo o conteúdo A segurança do seu corpo, nomeadamente conhecer algumas regras de primeiros socorros, mordedura de animais e hemorragias e explorar a caixa de primeiros socorros, para consolidar este conteúdo foi realizado um jogo intitulado “ Primeiros Socorros”, a turma organizada em grupos tira um cartão de dentro de um caixa e um dos elementos da equipa deve simular o ferimento e os outros os primeiros socorros face à situação. A exploração da caixa dos primeiros socorros foi uma opção bem sucedida, visto que os alunos estiveram envolvidos na atividade, em que cada um assumiu uma participação ativa. Foi, no entanto, uma experiência de ensino e aprendizagem que deixou bons indícios em termos das estratégias utilizadas, as quais poderão ter impacto em situações futuras de ensino e aprendizagem.

Outro aspeto que se considerou relevante em termos de motivação e de aprendizagem foi a utilização do jogo dos primeiros socorros que funcionou como um momento de interação, cooperação e partilha de ideias e saberes entre alunos e professores.

Já no Bloco 2 estudou-se O passado do meio local, neste tópico foi proposto aos alunos realizarem um trabalho de investigação, onde fizeram o levantamento sobre o concelho de Ponte de Lima, nomeadamente a que diz respeito à localidade, os vestígios do passado, datas e factos importantes, costumes e tradições do concelho.

No bloco 3 abordou-se Os seres vivos do ambiente próximo, através de uma atividade prática, os alunos observaram e analisaram a constituição de uma flor e realizaram experiências para observar formas de reprodução das plantas por semente e reconhecer a utilidade das plantas (alimentação, mobiliário, fibras naturais,...), assim os alunos estimularam o sentido exploratório e de descoberta do meio através da observação e da experimentação.

No que diz respeito ao bloco 5 os principais alvos de trabalho foram a execução de atividades experimentais com materiais e objetos de uso corrente, comparar materiais segundo algumas das suas propriedades, flexibilidade, resistência, solubilidade, dureza e transparência; agrupar os materiais segundo essas propriedades; realização de experiências com água, reconhecer materiais que flutuam e não flutuam; identificar algumas propriedades físicas da água, incolor, inodora e insípida.

A realização da atividade experimental “Afunda ou Flutua” foi diferente de modo a prender a atenção e o interesse dos alunos, bem como a promover o seu envolvimento em experiências de aprendizagem significativas. Durante a atividade, os alunos mostraram-se bastante envolvidos, foi de tal forma o entusiasmo em manipular e explorar livremente alguns materiais dispostos, como, esferovite, esponja, metais, e entre outros, sobretudo quando o grupo mergulhava os diferentes materiais na água. Como se pode ver nos exemplos de alguns comentários:

- “A bola de esferovite faz tanta força quando a mergulho na água!”

- “ Olha, olha a plasticina envolvida no plástico não afunda totalmente!”

- “Porquê?” (professora estagiária)

- “ Porque o plástico flutua e como a plasticina está dentro do plástico este faz com que não afunda na totalidade”.

De acordo com os comentários que os alunos revelaram, esta atividade permitiu desenvolver experiências sensoriais, mais concretamente, ao nível do tato e da visão, descrevendo as características do material que o toque e o manuseamento do mesmo lhe permitiram perceber.

Na área curricular de Expressões estão subentendidas a Expressão e Educação Físico-Motora, Musical, Dramática e Plástica. Todas elas foram trabalhadas ao longo da prática educativa. Na Expressão e Educação Físico-Motora deu-se especial atenção ao bloco 4- Jogos, mas também foram trabalhados o bloco 3- Ginástica e o bloco 7- Percursos na Natureza. Tivemos a preocupação de desenvolver jogos coletivos com bola, tais como: o jogo do mata, jogo da minhoca, bola ao capitão e jogos individuais como corrida de estafetas, realizando o percurso rapidamente, também efetuou-se deslocamentos em corrida, condução da bola com os pés, lançamentos de precisão e algumas atividades orientadas como executar rolamentos à frente, saltar à corda, lançar arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás.

No final de cada sessão de Expressão Físico-Motora realizava-se os alongamentos, de forma a proporcionar aos alunos um momento de relaxamento, desenvolvendo atividades que incluíssem músicas calmas e relaxantes, este momento permitia aos alunos o retorno à calma.

A área de Expressão Plástica surgia no seguimento de algum conteúdo ou dia festivo, foram abordados os Blocos 2- Descoberta e Organização Progressiva de Superfícies, sobretudo o desenho e o Bloco 3- Exploração de técnicas diversas de expressão, no que diz respeito às dobragens. Os alunos fizeram desenhos com o auxílio do compasso, construíram alguns

*origamis*, como a realização de uma árvore de natal; no dia de reis, recortaram e decoraram livremente uma coroa; construíram sólidos geométricos com material manipulável, a plasticina e ainda a construção da “ Máscara de dormir”, que surgiu no seguimento do Dia do Pijama, onde os alunos utilizaram diversas técnicas de expressão plástica. É ainda de ressaltar que os alunos nesta atividade mostraram particular interesse, uma vez que podiam trabalhar, explorar e contactar com novas formas de expressão. Por sua vez, na Expressão Dramática foram propostas atividades ligadas ao Bloco 2- Jogos dramáticos. Os alunos dramatizaram algumas histórias e recriaram situações do dia-a-dia ligadas ao Estudo do Meio (Jogo dos Primeiros Socorros).

Por fim, na área de Expressão Musical foi dada oportunidade de cantar algumas músicas que diziam respeito à época natalícia.

As atividades planificadas promoveram aos alunos aprendizagens significativas. Procurou-se articular as diferentes áreas, mobilizar e integrar os respetivos conhecimentos. Por isso, segue-se em anexo (Anexo 1) uma planificação de referência que evidencia as conexões de conteúdos estabelecidas entre as diferentes áreas curriculares.

## **CAPÍTULO II- TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO**



## **TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO**

Neste capítulo, pretende-se realizar um trabalho de investigação, assim como explicitar todo o processo metodológico que se adotou no decorrer desta investigação. Desta forma, enuncia-se as questões e objetivos que alimentaram este estudo, descreve-se a opção pelo paradigma qualitativo e interpretativo assim como o seu trajeto, define-se os instrumentos utilizados para a recolha de dados e, por fim, apresenta-se a análise e conclusão dos dados recolhidos.

### **2.1. Pertinência do Estudo**

O processo de ensino e aprendizagem contribui para o desenvolvimento de vários fatores. Para além do desenvolvimento motor, cognitivo e socio afetivo, a Expressão Físico-Motora desenvolve todos os fatores referidos, através do movimento, que nos mais jovens, proporciona uma maior alegria de viver, o prazer de se mover e a necessidade de toda uma energia própria, visto que as crianças têm um ritmo diferente do ritmo dos adultos.

O Programa de Expressão e Educação Físico-Motora tem procurado desenvolver conteúdos que envolvam os alunos e que os tornem mais ativos futuramente, sendo assim, (...) assegura, também, condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interação com os companheiros, (...) e aos respetivos processos de aprendizagem” (Ministério da Educação, 2004, p.35).

A falta de exercício físico por parte das crianças, está cada vez mais presente no seu dia a dia, estão cada vez mais inativos e é nas escolas que os alunos devem ser estimulados e motivados a praticar atividade física. É com alguma preocupação que se verifica, hoje em dia, a falta de habilidade motora, sabemos que é nas idades entre os três e os dez anos que as crianças têm mais apetência para aprender e desenvolver capacidades motoras. Tal como referem Gallahuen e Ozmun (2003) “vários fatores que envolvem habilidades motoras e desempenho físico interagem de maneiras complexas com o desenvolvimento cognitivo e afetivo” (p.7), essencialmente, os fatores externos que poderão afetar de tal forma o desenvolvimento motor da criança.

Desta forma, a escola deve proporcionar às crianças um conjunto de experiências lúdicas como brincar e jogar que acarretam consigo mais valias, como comunicar, essencialmente sociais e emocionais, tais como interagir com outras crianças tirando o prazer das atividades realizadas.

É através das atividades lúdicas que a criança adquire novos conhecimentos e habilidades. Santos (2007) defende que as atividades lúdicas são uma forma prazerosa de a criança descobrir, criar e aprender sobre o que a rodeia.

Existem diversas evidências, em relação à prática adequada de atividade física, que resulta em melhorias no estado de saúde das crianças.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2010), as crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos devem realizar diariamente atividade física em forma de jogos, desporto, atividades recreativas, exercícios programados, com a família e na escola.

Ainda na perspetiva desta Organização, são muitos os benefícios da prática desportiva, tais como, melhorar a forma física (tanto as funções cardiorrespiratórias como as de força muscular), a redução da gordura corporal, os ossos tornam-se mais fortes e uma diminuição da presença de sintomas de depressão. A atividade física está relacionada positivamente com a saúde cardiorrespiratória e metabólica das crianças e jovens.

Dadas as circunstâncias de hoje, verifica-se que os jovens estão cada vez mais inativos e inadaptados. Existem estudos que nos indicam que existe uma diminuição progressiva da atividade física consoante o avançar da idade, sendo esta probabilidade maior no sexo feminino (Phillips e Silverman, 2012).

A Organização Mundial de Saúde (2010) alerta os jovens para a prática regular de atividade física, tendo sempre em atenção as doses de atividade, o que devem começar com pequenas quantidades de atividade para indo aumentar gradualmente o tempo e a intensidade do exercício.

Ao longo da nossa prática educativa constatou-se que há uma falha nas aptidões motoras das crianças, por isso, é necessário utilizar estratégias na promoção de atividade física e desportiva destas. A escola tem o dever de proporcionar exercício físico adequado a todos, através de programas do currículo.

Como foi referido anteriormente, as alunas, com o passar do tempo têm maior tendência para a não prática de atividade física. Assim, para refletir sobre o que está a ser feito desde cedo com as crianças no que respeita ao desenvolvimento das capacidades motoras, torna-se fundamental compreender a perceção das alunas sobre a Educação e Expressão Físico-Motora no 1º Ciclo do Ensino Básico.

## **2.2. Questões de Investigação**

Várias questões foram surgindo das consultas e leituras realizadas sobre o tema e para quais é fundamental criar respostas, pois constituem a essência deste trabalho de investigação. Assim e para uma melhor análise pretende-se responder às seguintes questões:

- Qual a opinião e percepção que as alunas têm sobre a importância da Expressão e Educação Físico-Motora?
- Como se operacionaliza a EEFM numa perspetiva de Promoção de Saúde e bem-estar?
- O que as alunas pensam sobre as aulas de EEFM?

## **2.3. Objetivos da Investigação**

Com o objetivo de pesquisar as questões de investigação em cima mencionadas, este trabalho apresenta os seguintes objetivos:

- Perceber a percepção das alunas, relativamente à importância da disciplina de EEFM;
- Compreender a importância atribuída à disciplina de EEFM;
- Entender a importância da atividade física na promoção de Saúde e bem-estar;
- Refletir sobre a criança e a sua relação com a Atividade Física.

### **3 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

O presente subcapítulo dá ênfase a toda a fundamentação teórica que sustenta o trabalho de investigação, de modo a contribuir para uma melhor compreensão do trabalho desenvolvido recorre-se a uma abordagem de referência.

A importância da Expressão e Educação Físico-Motora no desenvolvimento global das crianças é um dos tópicos principais a abordar neste estudo, como também a escola e a prática de atividade física, o Jogo no desenvolvimento integral da criança, a importância das aulas de enriquecimento curricular e os benefícios que a atividade física traz às crianças.

#### **3.1. A Importância da Expressão e Educação Físico-Motora no Desenvolvimento Global das Crianças**

A Expressão e Educação Físico-Motora no 1º Ciclo do Ensino Básico são designadas pela maioria dos alunos Educação Física (EF), assumindo-se como uma ciência que visa a desenvolver, de um modo integral e harmónico o ser humano, relativamente a três principais domínios: o motor, o cognitivo e o sócio afetivo.

A Expressão Físico-Motora é considerada uma área curricular fundamental para o desenvolvimento global das crianças, nomeadamente na aquisição de destrezas motoras, hábitos e atitudes indispensáveis para uma vida ativa saudável e participativa, que na maioria das vezes está dependente das aprendizagens que são proporcionadas pela escola, uma vez que é a instituição escolar que tem uma grande responsabilidade no desenvolvimento da criança.

Hoje em dia, a Expressão Físico-Motora desempenha uma dupla função, por um lado oferece possibilidades de a criança adquirir novas competências, formas de estar e ser, de se descobrir e de encontrar uma relação com diferentes conhecimentos e interesses e por outro lado, cada atividade é uma nova aprendizagem, uma nova matéria de ensino, a qual deve ser aprendida dentro da sua especificidade.

De acordo com vários estudos ao nível do desempenho de atividade física, jovens quando estimulados de maneira adequada à prática da atividade física tendem a desenvolver conhecimentos, habilidades, atitudes e hábitos que podem elevar a probabilidade de torná-los ativos fisicamente quando adultos (Guedes & Guedes, 2001).

Deste modo, segundo o Programa do 1ºCiclo do Ensino Básico (2006), em contexto educativo a atividade física proporciona aos alunos experiências concretas, necessárias ao domínio cognitivo, que diz respeito à aquisição de conhecimentos às atividades desportivas.

Na nossa sociedade, a prática de atividade física deve ser cultivada e estimulada logo nas primeiras fases do desenvolvimento humano, pois é fundamental para as crianças se apropriarem de novas experiências e aprendizagens.

Mota (2003) destaca que é nesta primeira fase de desenvolvimento, que a área de EF deveria fornecer um programa rico e variado, através do qual as crianças possam ter a oportunidade de adquirir as habilidades motoras básicas, a autoconfiança e os primeiros conhecimentos acerca do exercício e da sua contribuição para uma boa qualidade de vida.

Segundo o Programa do 1ºCiclo do Ensino Básico é necessário garantir boas condições ao desenvolvimento social da criança, ao nível da interação com os colegas relativas “ às atividades próprias da Educação Física e aos respetivos processos de aprendizagem” (Ministério de Educação, 2006, p.35).

Como refere Quina (2008), uma das necessidades iniciais da criança desde o nascimento é o movimento, e é através deste que ela vai desenvolver a maioria das suas funções, ao longo do tempo vai dominar e utilizar o corpo como um instrumento de relação com o mundo que a rodeia e com os outros. De certa forma, esta área de expressão contribui para que as crianças adquiram uma boa imagem corporal e que usem o seu corpo de uma forma habilidosa e criativa.

A EEFM é uma disciplina que promove o movimento do corpo e, ao mesmo tempo, visa o desenvolvimento global do ser humano. Tal como todas as outras áreas curriculares, Quina (2008) menciona que a Expressão e Educação Físico-Motora pressupõe um conjunto de objetivos fundamentais na formação dos alunos. É uma área que está ligada à atividade física e que suporta um conjunto de exercícios de forma a desenvolver diversas capacidades que são indispensáveis para uma vida ativa e saudável.

O Programa da área curricular EEFM é um documento fundamental de desenvolvimento da EF, que segundo Quina (2008) constitui uma referência geral que procura garantir a coerência da atividade dos professores e dos alunos entre os diferentes anos de escolaridade. Consta de uma listagem de objetivos gerais e específicos e encontra-se organizado em sentido vertical, do 1º ao 12º ano, em três blocos fundamentais.

Dando relevância ao primeiro bloco é considerado um bloco de preparação dos alunos para os blocos seguintes. Nesta perspetiva e segundo Quina (2008) durante o 1º Ciclo do Ensino Básico, é fundamental que os alunos, através de diversas atividades lúdicas e divertidas,

adquiram e aperfeiçoam as suas habilidades motoras fundamentais, as capacidades motoras coordenativas e o seu domínio social e moral.

Como está referido no Programa de Educação e Expressão Físico-Motora, as áreas de intervenção ou atividades curriculares são: “Perícia e Manipulação; Deslocamentos e Equilíbrios; Ginástica; Jogos; Patinagem; Atividades Rítmicas e Expressivas; Percursos na Natureza e Natação. Estas áreas permitem uma progressiva adequação do programa, respeitando o desenvolvimento harmonioso e integral de cada criança.

Com estes oito blocos, o professor tem à sua disposição diversos meios para elaborar atividades que possam contribuir para o desenvolvimento global dos seus alunos, de acordo com Quina (2008), a atividade física, para além de ser importante na aquisição das habilidades psicomotoras é também importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo o desempenho escolar e também o convívio social. Ou seja, a prática regular de exercícios pode funcionar também como um meio para o desenvolvimento das aprendizagens de outras áreas.

Atendendo ao prazer que os alunos manifestam ao realizarem as atividades, o professor deve organizar-se para proporcionar momentos de diferentes situações de aprendizagem para a realização de novas possibilidades de movimentos.

É de ressaltar que esta área disciplinar é importantíssima no desenvolvimento da criança, seja no domínio motor, cognitivo e sócio afetivo. Sendo assim, a EEFM é uma área indispensável no currículo escolar do 1º Ciclo, pois como está indicado no Programa de Expressão Físico-Motora (2004), as atividades de lazer e divertimento contribuem para melhorar a postura, agilidade, desenvolvimento físico, a saúde, reconhecer as potencialidades e limitações do corpo, hábitos saudáveis, promover o bem-estar e favorecer a autonomia. Estes hábitos de atividade física são fundamentais, na medida que ao serem incutidos nos alunos através do currículo, influenciam, para que no futuro, tenham uma vida ativa e saibam o que fazer para beneficiarem de um bom estado de saúde e de qualidade de vida.

Concordando com Borges (2014), é através do corpo que a criança mantém uma relação com o mundo, e este é fundamental para o desenrolar de todo o processo quer ao nível do seu desenvolvimento como das suas aprendizagens. É desde cedo, que a criança adquire algumas habilidades motoras básicas como o andar/ correr, transportar e manipular alguns objetos.

Nesta perspetiva e segundo o mesmo autor, todas as habilidades motoras, adquiridas e desenvolvidas na educação pré-escolar, são importantes para as aprendizagens da criança no 1º Ciclo do Ensino Básico, e é também nestas idades que se dá o aperfeiçoamento da habilidades adquiridas até então, como a aquisição de movimentos mais complexos. Segundo Perez (1987), é por volta dos seis anos de idade que se verifica uma maior riqueza das

habilidades motoras, pois a criança já apresenta um melhor controlo motor, destacando-se um aumento progressivo na precisão dos movimentos e no controlo visual.

É nestas idades que se começa a verificar uma maior variedade das habilidades motoras utilizadas pelas crianças, ou seja, andar, correr, saltar, lançar, agarrar e as suas múltiplas combinações, correr/saltar, correr/lançar, correr/driblar.

Com o passar do tempo verificar-se-á que a utilização de diversas atividades ligadas ao desenvolvimento motor da criança irá adquirir um maior rendimento motor, particularmente a força, a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação.

A EEFM é necessária pois “ (...) procura o desenvolvimento das faculdades motoras imanentes no individuo, através da experiência e da autodescoberta (...) ” (Sérgio, 2000, p.155).

Sendo assim, entende-se que, a Expressão e Educação Físico-Motora abrange inúmeros conhecimentos relativamente ao corpo e ao movimento, tendo a vantagem de proporcionar atividades lúdicas, que contribuem para o desenvolvimento psicomotor e promovem uma gestão de sentimentos, como os afetos, as emoções, a expressão, a atenção, a memória e a socialização.

Pode-se, ainda concluir que é uma área indispensável no currículo dos alunos do 1º Ciclo, centrada no domínio das atividades desportivas. Persegue uma data de objetivos e tem influências noutras áreas, principalmente na área da formação moral, social e na saúde. Enquanto área escolar, deve proporcionar a todos os alunos oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento nas atividades desportivas. Sendo, por isso, uma área essencial onde as crianças podem usufruir de uma boa aprendizagem e progredir num currículo académico da melhor forma.

### **3.2. A Escola e a Prática de Expressão Físico-Motora**

Os Programas de Educação Física escolar têm procurado desenvolver conteúdos que possam levar as crianças e jovens a se tornarem mais ativos fisicamente hoje e ao longo de toda vida.

A escola tem sido uma instituição com melhor posição para atender às necessidades da prática de atividade física das crianças e dos jovens.

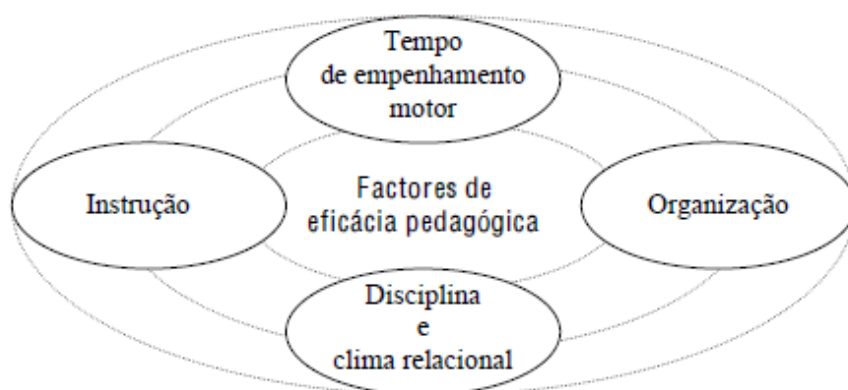
Como afirma Condessa (2006) a escola tem um papel fulcral na criação de situações que promovam a obtenção de conhecimentos e competências, ou seja, estimulando a criatividade, desta forma recorrendo a um vasto conjunto de experiências, com um ambiente que estimule

uma aprendizagem ativa, tornando sempre em atenção as necessidades de cada aluno e não esquecendo que a prática de atividade física é necessária para todos.

A alegria, o prazer e a brincadeira/diversão são sentimentos que as crianças e os jovens demonstram durante a realização das atividades. São dos fatores mais determinantes na criação de laços afetivos com os exercícios e, naturalmente são dos fatores mais decisivos no sucesso da Expressão Físico-Motora.

O professor também é um elemento ou modelo fundamental nas aulas de EEFM, pois ele é confrontado com as tarefas de realização do ensino. Esta fase constitui o momento fulcral do processo de ensino e aprendizagem, assim como refere Quina (2008), “os resultados obtidos pelos alunos dependem dos acontecimentos que ocorrem nas aulas, daquilo que nelas fizeram o professor e os alunos” (p. 78).

De acordo com alguns dados de investigação no âmbito da análise do ensino e na perspectiva do mesmo autor refere que “as aprendizagens dos alunos dependem, essencialmente, da interação dos efeitos dos seguintes fatores: tempo de empenhamento motor, instrução, organização, disciplina e clima relacional” (p. 78). Como podemos observar na figura seguinte:



**Figura 2:** Ilustra as interações dos principais fatores de eficácia pedagógica (adaptado Quina, 2008, p.78).

Estes dois fatores, o tempo de empenhamento motor e a instrução, fazem influência sobre as aprendizagens dos alunos. Os restantes como a organização, a disciplina e o clima relacional são responsáveis pela criação de condições necessárias à otimização dos efeitos do tempo de empenhamento motor e da instrução.

Os alunos só aprendem, seja na área curricular Expressão Físico-Motora ou noutra, se tiverem tempo de aprendizagem.



Ribeiro (1999) valoriza a importância de que “o desenvolvimento global e contínuo dos jovens surja como finalidade essencial da educação, pelo que a aprendizagem escolar - na sua estrutura, conteúdo e sequência- deve estar condicionada aquele, não só contrariando mas sobretudo promovendo este desenvolvimento” (p.55).

Neste sentido, o papel da EEFM na escola é de proporcionar diferentes experiências, de tal forma, que todas as crianças tenham boas condições, quer ao nível de espaço, quer ao nível dos materiais disponibilizados, para trabalharem e disfrutarem livremente dentro das suas competências.

As escolas do Ensino Básico são instituições educativas que visam fomentar o desenvolvimento harmonioso e integral da criança. Deste modo, é através da realização do programa do 1º CEB que há um contraste com a sala de aula e o contexto escolar. Nesse contraste, “restabelece-se o equilíbrio das experiências escolares, aproximando-as do ritmo e estilo da actividade própria da infância, tornando a escola e o ensino mais apetecíveis” (Organização Curricular e Programas do 1ºCiclo do Ensino Básico, 2006, p.35).

É através deste programa que o professor segue um modelo pedagógico, que visa a prática curricular direcionada para o desenvolvimento integral da criança através de práticas físicas e motoras que permitem um desenvolvimento significativo e equilibrado.

Desde os primeiros meses de vida que a criança vai adquirindo a consciência do seu corpo e do mundo que a rodeia, mas é apenas na educação pré-escolar que começa a surgir a atividade física orientada (segundo orientações curriculares). Já no 1º ciclo a EEFM surge como meio de desenvolvimento completo da criança, em que cada uma das atividades oferecem possibilidades de desenvolver competências transversais ao currículo e competências noutras áreas do saber.

Destacando a ideia anterior, hoje em dia, valoriza-se cada vez mais a EF no Ensino Básico, pelas potencialidades que esta apresenta no desenvolvimento motor, cognitivo e sócio afetivo da criança. Sendo assim, importa referir que os ambientes seguros e interativos potenciam na criança o seu desenvolvimento e aumento de conhecimentos.

Como já foi referido várias vezes, a escola constitui um espaço institucional onde um grande número de crianças e jovens podem desenvolver o gosto pela prática de atividade física de forma fácil, segura e divertida.

Tendo em conta que muitas habilidades motoras são constituídas e reforçadas durante a infância e a juventude, é evidente, que as escolas devam promover a prática regular de AF.

Constituindo a escola um espaço de interação social, assume-se também como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de trabalhos transdisciplinares na área da atividade física

onde é possível a participação de toda a comunidade educativa, com especial importância os encarregados de educação.

Concordamos com Bianchi (2009) quando refere que a comunidade educativa tem a responsabilidade na promoção de atividade física regular, de tal forma que é necessário implementar nas escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico programas adequados de atividade física.

Desta forma, Neto (2003) considera a escola um local privilegiado para a dinamizar e estimular as crianças para uma aprendizagem com estilos de vida mais ativos. A escola torna-se num espaço essencial ao desenvolvimento de modelos de comportamento.

É importante, hoje em dia, inculcar nas crianças o gosto pela atividade física, pois é cada vez mais visível na sociedade contemporânea o sedentarismo e a implementação das novas tecnologias que levam a uma diminuição da prática de AF. Tendo em conta as novas sociedades, os adultos com o tempo reduzido devido ao trabalho e as crianças colocadas em instituições após o horário escolar, é evidente uma atividade motora cada vez menor. Apesar da EEFM estar contemplada no currículo do 1º ciclo do ensino básico e ser obrigatória, verificamos que na sua grande maioria, apenas algumas crianças têm acesso à prática de atividade física e fora do horário letivo.

Estes fatores podem promover ao aumento do sedentarismo nas crianças, o que prejudica o desenvolvimento das capacidades para a prática de qualquer atividade física e desportiva (Condessa, 2008).

No entanto, a escola passa a ter uma responsabilidade maior, combatendo o sedentarismo e promovendo a atividade física através da Expressão e Educação Físico- Motora. Esta área curricular é fundamental, pois é através da diversidade e da qualidade das atividades que despertará nas crianças o gosto pela prática de atividade física no futuro.

Como clarifica Martins (2011), a escola deve ter a preocupação de levar as crianças à prática de atividade física, deixando-as explorar diferentes atividades através da brincadeira, jogos, dança, etc. Devem ser criadas situações do quotidiano das crianças que apelem com maior incidência no movimento e no desenvolvimento motor.

Em suma, importa salientar que esta área de expressão assume um papel marcante na prática interligada dos saberes com o intuito do desenvolvimento global destas crianças

### **3.3. Aprender Expressão e Educação Físico-Motora através do Jogo**

O jogo, para além de funcionar como uma motivação para a criança, também assume vários domínios, motor, cognitivo e sócio afetivo. É através do jogo que a criança desenvolve a sua atividade relacional, não só com o meio envolvente, mas também da relação que estabelece com os outros, deste modo proporcionando diferentes atitudes que podem ser de cooperação, comunicação e respeito.

Os jogos podem ter diferentes características tais como salienta Oliveras (1998) podem promover a criatividade, a cooperação, entreajuda, promoção de hábitos de respeito e boa conduta desportiva, entre outros aspetos. É importante referir que este tipo de características permitem com que os jogos desenvolvam atitudes, principalmente a capacidade de resolver problemas e aprender a viver com as diferenças dos outros.

Para além da função simbólica que o jogo tem na socialização da criança também cria condições para desenvolver a seu intelecto.

Resendes (2012) refere que alguns investigadores e pedagogos têm feito alguns trabalhos de pesquisa em torno do significado e do valor educativo do jogo, pensa-se que o jogo é uma atividade lúdica orientada por regras, respeitadas pelos seus intervenientes.

O mesmo autor menciona que o jogo “é um dos meios mais importantes de aquisição de diferentes situações vitais de aprendizagem de tipos de comportamento (p.36).

Na opinião de Neto (2003), o jogo traz imensas vantagens principalmente no desenvolvimento do cérebro, da linguagem, na organização e resolução de problemas, na socialização com os outros, na construção do “eu” e na criatividade.

De acordo com o mesmo autor o jogo tem um sentido didático e pedagógico que através do seu carácter universal, proporciona ambientes lúdicos com situações de aprendizagem em que a criança assimila conceitos mais abstratos.

É através do jogo orientado, que o professor tem um papel preponderante no processo de aprendizagem, a sua ação e interação devem ir ao encontro das necessidades específicas de cada criança.

De acordo com esta ideia Condessa (2006) reforça que o professor nas suas práticas deve inovar os espaços, organizando-os de forma criativa, utilizar diferentes materiais e equipamentos, de forma a criar situações de aprendizagem que envolvam a criança nas atividades, não esquecendo de utilizar o jogo de movimento na sua forma interdisciplinar.

Pressupõe-se que através do jogo as crianças desenvolvem competências sociais, tendo oportunidades para “conversar, trabalhar, interagir umas com as outras, nas diferentes

áreas de atividade” (Serrão, 2009, p. 7). Neste sentido, o professor deve criar condições para promover uma relação natural e significativa de acordo com as potencialidades de cada criança.

Como cita Serrão (2009) “o jogo pode ser utilizado como uma estratégia de aproximação entre professor e criança e entre crianças, favorecendo as relações interpessoais” (p. 7).

Na verdade, é através do jogo, que a criança se “auto afirma”, aprende a conhecer a realidade do dia a dia, sente onde pode ir as suas capacidades e, nesse sentido, percebe as suas fragilidades, aprende a superar-se, a ganhar e a perder. “O jogo permite - lhe descobrir o mundo, integrar-se na comunidade, efetuar as suas próprias experiências” (Silva, 2011, p.138).

Os jogos são como uma forma de brincar e proporcionam a organização de grupos, e as dinâmicas de grupo são ótimas para que as crianças aprendam e se sintam integradas e reconhecidas.

Assim, podemos dizer que o jogo é uma brincadeira para as crianças, torna-se num meio eficaz que contribui para o seu desenvolvimento motor global. As crianças quando jogam aprendem e fazem-no com prazer, pois para elas estão a brincar, fazendo do jogo um elemento essencial para aprenderem e se desenvolverem. O jogo e a brincadeira estão interligados, a única diferença é que o jogo é a atividade lúdica com regra, já a brincadeira é jogar sem regras (Silva, 2011).

Existe uma grande amizade entre a criança e o jogo, e nesta relação desencadeiam-se motivações importantes para a aprendizagem. Deste modo, Pacheco (2011) indica que os contextos lúdicos proporcionados pelos jogos na área de Educação e Expressão Físico-Motora oferecem diversas aprendizagens favoráveis e possuem vários aspetos e inúmeras possibilidades que contribuem para o desenvolvimento global da criança. O mesmo autor menciona também que são ótimos instrumentos de trabalho para os professores que de modo algum, não devem prescindir deles sobretudo para a aprendizagem motora e cognitiva da criança.

Como forma de sintetizar, vários autores (Branco 2009; Pacheco, 2011) dizem que o jogo sendo uma atividade lúdica deve estar presente na vida de todas as crianças, pois permite perceber a sua grande utilidade no ensino e aprendizagem, servindo de motivação para a aquisição e desenvolvimento de várias competências em diversas áreas do saber.

Tem-se vindo a demonstrar a importância de proporcionar às crianças atividades dinâmicas e lúdicas, de forma a promover a integração, motivação e participação, pois para além deste carácter lúdico, também podemos trabalhar e aplicar conhecimentos e competências essenciais para o seu desenvolvimento integral.

### **3.4. As Atividades de Enriquecimento Curricular no Percurso Escolar**

Atualmente as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) encontram-se em funcionamento em todas as instituições do 1ºCEB, tendo sido implementadas no ano letivo 2006/2007 de acordo com o Despacho nº12591/2006 (III Série), de 16 de junho.

O envolvimento das AEC no 1ºCEB tornou-se evidente, apesar de ter um carácter facultativo permitem aos alunos aprendizagens fora do horário letivo, sem qualquer custo financeiro. De acordo com o Despacho mencionado anteriormente, este programa pretende proporcionar aos alunos o acesso a atividades que contribuam para o desenvolvimento global, não só numa perspetiva académica como também cívica.

Com a implementação das AEC pretende proporcionar-se às crianças o acesso a atividades que contribuam para o seu desenvolvimento global, não só numa perspetiva académica, mas também de cidadania, dando-lhes oportunidade de contactarem com outras atividades, tanto na área das expressões como no desenvolvimento físico e social, cativando-as e enriquecendo a sua formação (Araújo, 2008).

Deste modo, são criadas condições para responder às necessidades das famílias para assegurar a guarda dos seus filhos, muitas vezes sem a possibilidade de recorrer a Centros de Atividade de Tempos Livres (ATL).

As necessidades para uma ocupação do tempo livre após as aulas são uma realidade que cada vez mais está a aumentar, como já expunha Barreto (1996), uma das grandes mudanças da nossa sociedade está relacionada com a entrada das mulheres no mundo do trabalho e com o aumento da idade da reforma, as famílias portuguesas, têm cada vez mais dificuldades em encontrar recursos, que assegurem a guarda dos seus filhos.

Neste sentido, referenciam Cosme e Trindade (2007), que as AEC foram um serviço que responde às necessidades com que, hoje, se assemelham muitas famílias portuguesas.

As ofertas das atividades a desenvolver nas AEC são colocadas em duas categorias. A primeira engloba atividades de participação obrigatória, que é o caso do Inglês, destinados aos alunos do 3º e 4º ano de escolaridade e o Apoio ao Estudo, que engloba todos os anos de escolaridade. Já a segunda categoria abrange um conjunto de outras atividades, como a Atividade Física e Desportiva, a Música, as Expressões Artísticas, a Programação e entre outras atividades.

Neste sentido Araújo (2008) afirma que as AEC devem ser estimuladas nas “ áreas de educação física, das artes, das tecnologias e da experimentação científica, uma vez que o currículo não se esgota nas componentes obrigatórias” (p. 127).

A entrada das AEC vieram substituir nos estabelecimentos de ensino, as chamadas ATL'S que se destinavam a proporcionar às crianças atividades de lazer.

Araújo (2008) defende que as AEC devem ser realizadas em perspetiva lúdica e não como mais horas de aulas com uma pedagogia próxima do brincar, atividades em que as crianças aprendem imensas coisas que tem por base a teoria do lazer: o descansar e o divertir.

De acordo com o artigo 12º da Convenção dos Direitos das Crianças, as crianças são “ protagonistas da sua própria vida e não meros beneficiários passivos do cuidado e da proteção dos adultos” (p.5). Neste sentido, devemos assegurar que todas as crianças são capazes de participar na construção das atividades escolares.

### **3.5. Os Benefícios da Atividade Física**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) refere que a inatividade física constitui o quarto fator de risco mais importante da mortalidade em todo o mundo. Tem-se verificado o aumento de sedentarismo em vários países e é reconhecido como um fator de risco, sendo prejudicial para a saúde. Em Portugal, a inatividade física é reconhecida como uma grave questão de Saúde Pública, tendo sido um dos desafios do Ministério da Saúde de criar hábitos de atividade física.

Desta forma, a OMS (2010) sublima a importância da atividade física para prevenção de várias doenças como, as doenças cardiovasculares e de outras doenças como a diabetes tipo II, a obesidade e hipertensão.

Está demonstrado que praticar atividade física com regularidade “ reduz o risco de cardiopatias coronárias e acidentes cardiovasculares, diabetes de tipo II, hipertensão, cancro do colon, cancro da mama e depressão” (OMS, 2010, p. 10). Ainda mais, a atividade física é um fator determinante ao consumo de energia, o que é fundamental para conseguir um equilíbrio energético e o controlo do peso.

Para além dos benefícios físicos que a prática de atividade física regular traz, não podemos esquecer os efeitos psicológicos e sociais, tais como, melhora a capacidade de trabalho, aumenta o estado de humor, reduz a ansiedade e depressão, fortalece a socialização, e a auto estima aumenta.

Para incentivar a atividade física foi criada por Barata (2003), a Pirâmide da Atividade Física (figura 3) que na sua base estão as AF de rotina, como passear, subir escadas, caminhar, que devem ser feitas diariamente; por cima, encontra-se a atividade física feita através da corrida, ciclismo, jogging, jogos (futebol, ténis,...), ginásio (step, cycling,...) que deve ser feito pelo menos três vezes por semana; mais acima, a fazer duas vezes por semana, exercícios de força, flexibilidade e atividades de lazer e no topo da pirâmide encontram-se as atividades mais sedentárias como ver televisão, jogar computador, etc., aquelas que devemos fazer o menos possível.



**Figura 3:** Pirâmide da Atividade Física (adaptada Barata, 2003)

Simultaneamente à dinamização de AF é necessário instituir outras regras saudáveis, tais como uma alimentação variada e equilibrada em qualidade e quantidade.

Os autores Sallis e Patrick (1994) afirmam que a AF realizada com regularidade reduz as causas de mortalidade e promove resultados benéficos para a saúde, para além do efeito protetor da atividade contra várias patologias, a sua regularidade contribui para uma melhor qualidade de vida.

A AF constitui um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde.

De acordo com a OMS (2010) a prática regular de atividade física beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

Segundo a perspectiva da Direção Geral de Saúde os benefícios para a saúde geralmente são obtidos através de pelo menos de 30 minutos de atividade física moderada, todos os dias. Este nível de atividade pode ser atingido diariamente através de atividades físicas agradáveis e de movimentos do corpo no dia-a-dia, tais como caminhar para o local de trabalho, subir escadas, jardinagem, dançar e muitos outros desportos recreativos.

Os benefícios adicionais podem ser obtidos através de AF diária moderada de longa duração; crianças e jovens necessitam 20 minutos adicionais de atividade física vigorosa, 3 vezes por semana e o controle do peso requer pelo menos 60 minutos diários de AF moderada.

Os benefícios da AF e da adoção destas recomendações superam os possíveis prejuízos. O risco existente pode reduzir consideravelmente desenvolvendo progressivamente o nível de atividade nas crianças inativas.

A OMS (2010) indica que a atividade física das crianças e jovens consiste essencialmente em jogos, desportos, deslocamentos, tarefas do dia a dia, atividades recreativas, educação física (exercícios programados), em contexto com a escola e família.

Como nós sabemos, o dia a dia da maior parte das crianças e jovens é estar sentado a ver televisão ou jogar com o telemóvel ou computador, ou seja, estão a ceder espaço ao sedentarismo. Averiguar-se que estes jovens com hábitos sedentários possuem uma menor aptidão física, ou seja, tem uma capacidade menor de fazer exercício físico, o organismo que costumava ser ativo foi enfraquecendo

Nesta linha, Barata (1997) afirma que apesar do exercício ser “uma componente essencial da terapêutica e reabilitação de muitas doenças que dele beneficiam, é ainda muito mais importante na prevenção dessas mesmas doenças” (p. 142). Logo, a prática de exercício físico adequada pode prevenir o risco de doenças.

Na perspectiva de Coutinho (2000) para que a atividade física mostre resultados é necessária ter em conta três combinações a frequência, a intensidade, a duração do exercício, assim como ter um plano de treino que inclua atividades aeróbias, musculação e de flexibilidade.

Contudo, é bom termos presente que é necessário o mínimo de atividade física diária, apropriada a cada pessoa. Para tal, é fundamental transmitir a mensagem, divulgar a informação sobre os benefícios que podem adquirir com a prática de atividade física para a saúde, bem como a forma de o fazer em condições ideais.



## **4 - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO**

Neste ponto explicam-se as opções metodológicas adotadas para a realização deste trabalho de investigação descrevendo, assim, a metodologia adotada, o método, as técnicas e instrumentos de recolha de dados do presente estudo.

### **4.1.Opções Metodológicas**

A investigação é uma atividade de natureza cognitiva que implica questionar para conhecer e compreender, como salienta Coutinho (2011) a investigação “ consiste num processo sistemático, flexível e objetivo de indagação e que contribui para explicar e compreender os fenómenos (p.17).

Com a investigação pretende-se ter um olhar intencional para algo de grande importância com o intuito de ser questionado, planeado, criticado e sujeito a uma apreciação crítica pública. No entanto, como referem Bodgan e Biklen (1994), uma investigação deve ser orientada de modo a se tirar conclusões que sejam relevantes para a educação e para a sociedade.

Tendo em conta as questões e os objetivos de pesquisa, avançou-se por um estudo de cariz descritivo e interpretativo, assente numa metodologia qualitativa.

A investigação qualitativa, segundo os autores Bodgan e Biklen (1994) deve ter as seguintes características. Em primeiro lugar, deve ter em consideração o ambiente natural para recolher os dados, o que vai ajudar a concretizar o processo da investigação. Como segunda característica estes autores descrevem a investigação qualitativa como sendo de carácter descritiva, os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens, de maneira a enriquecer todo o trabalho investigativo. Uma outra característica é que os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que propriamente pelos resultados, ou seja, todas as etapas da investigação são importantes. Na quarta característica os autores mencionam que os investigadores qualitativos tendem a analisar os dados utilizando a lógica indutiva, onde os dados recolhidos servirão para retirar as devidas conclusões. E por fim, a última característica diz respeito ao significado, que segundo estes autores é de grande importância na abordagem qualitativa, pois várias pessoas interpretam e dão diferentes significados a uma determinada situação. Nesta linha, Coutinho (2011) referencia que “compreender o mundo complexo do vivido desde o seu ponto de vista. Se a ação humana é

intencional, pensam, há que interpretar e compreender os seus significados num dado contexto social” (p.17).

Para além de este estudo ser qualitativo, também se revela descritivo. A finalidade deste tipo de pesquisa descritiva é observar, registar e analisar os dados, que se caracteriza frequentemente como estudos que procuram determinar opiniões futuras nas respostas obtidas. Segundo Thomas (2012) a sua valorização está associada a problemas que podem ser resolvidos e a práticas que podem ser melhoradas através da descrição e análise das observações. As técnicas utilizadas para a recolha de dados foram as entrevistas semiestruturadas.

Contudo, este estudo insere-se num paradigma interpretativo, que enfatiza-se o papel central do investigador como construtor do conhecimento, Coutinho (2011), defende que o investigador e investigado interagem e cada um por si molda e interpreta os comportamentos de acordo com os seus esquemas socioculturais num processo de dupla busca de sentido.

#### **4.1.2. Método - Entrevista Semiestruturada**

Neste estudo, optou-se por entrevistas semiestruturadas por parecerem mais adequadas neste contexto e por permitirem uma maior segurança ao investigador. Esta técnica de investigação permitiu recolher informações, dados utilizando a comunicação verbal, como referem Bingham e Moore (1924), a entrevista é um diálogo com determinado objeto.

A entrevista pode ser individual ou em grupo, neste caso a entrevista foi concebida tendo como alvo um grupo de alunos, originando segundo Coutinho (2011) o *focus group*.

De acordo com a mesma autora o *focus group* (estudo de grupos) trata-se de uma metodologia que adota um formato de uma “discussão guiada” pelo investigador a um grupo de 7 a 10 alunos.

Neste sentido, Coutinho (2011) refere ainda que o investigador pode controlar os assuntos da entrevista e direccionar a conversa para aspetos que acha mais relevantes na investigação, para poder comparar informações dadas pelos alunos ou até mesmo recolher novos dados.

Por outro lado, Flick (2005) sublima que a vantagem da entrevista em grupo é “a sua riqueza dos dados, o seu baixo custo, a estimulação dos respondentes e o apoio dado à recordação dos acontecimentos” (p.116).

Assim, a entrevista semiestruturada permitiu obter informações de grande importância, possibilitou o contacto com diferentes realidades, de uma forma mais profunda,

na primeira pessoa, o entrevistado foi-se adaptando ao desenvolvimento da entrevista e manteve-se um elevado grau de flexibilidade na exploração das questões. Na perspetiva de Flick (2005) “ a vantagem deste método reside na melhoria da comparatividade e da estruturação dos dados, pelo uso coerente do guião da entrevista” (p.95), que foi previamente preparado servindo de orientação ao desenvolvimento da entrevista.

#### 4.1.3. Técnica - *Focus Group*

O *focus group* ou grupo focal é uma técnica utilizada nas investigações qualitativas com a finalidade de envolver um determinado grupo de participantes. Esta técnica constitui, “um processo em construção no campo da pesquisa educacional” (Galego & Gomes 2005, p. 40).

Para Assis (2005) o grupo focal consiste na interação entre os participantes e o moderador, com o intuito de recolher dados qualitativos sobre a discussão.

Na mesma perspetiva, Giovinazzo (2001) refere que o objeto de análise do *focus group* é a interação dentro do grupo. Os elementos do grupo influenciam-se “uns aos outros pelas respostas às ideias e colocações durante a discussão, estimulados por comentários ou questões fornecidas pelo moderador” (p. 4)

Neste caso, o moderador tem um papel decisivo para o sucesso da discussão do grupo. Tem de possuir boas capacidades de comunicação e sensibilidade relativamente às questões que estão a ser discutidas. Cabe também ao moderador criar um ambiente propício de troca de experiências, para que diferentes perceções e pontos de vista surjam.

Esta técnica de recolha de dados consiste na promoção de uma discussão semiestruturada com grupos compostos entre seis a doze elementos, não excedendo cinco grupos por projeto de investigação (Galego & Gomes, 2005).

Como todo o procedimento metodológico, o *focus group* tem as suas vantagens e desvantagens. Uma das vantagens é ter baixos custos e rapidez na recolha dos dados, já uma das suas limitações que segundo (Galego & Gomes, 2005) é estar sempre sujeita à interferência do moderador e a dispersões de grupos heterogéneos.

Pelo apresentado anteriormente, selecionou-se esta técnica de investigação para podermos dar resposta aos objetivos propostos.

#### 4.2. Guião de entrevista

A aplicação da entrevista como instrumento de recolha de dados levou à construção de um guião orientador que foi organizado com o intuito de associar categorias com os respetivos tópicos, motivando de certa forma diferentes pontos de comunicação, orientando a conversa com os participantes de forma a recolher toda a informação necessária para obter respostas.

Para Afonso (2009) citado por Jesus (2007), “o guião de uma entrevista semiestruturada torna-se um instrumento de trabalho para o investigador mas é abordado de forma flexível conforme as respostas do entrevistado” (p.99). Sendo assim, o guião foi elaborado tendo em conta diferentes categorias que conduziram os participantes para a discussão das seguintes questões:

---

##### **Categoria 1- Caraterização dos participantes**

---

Como te chamas?

Que idade tens?

Qual a tua data de nascimento?

Onde nasceste?

Quais são as profissões dos teus pais?

O que gostavas de ser quando fores grande? Porquê?

---

##### **Categoria 2- A EEFM na escola**

---

O que mais gostas de fazer nos tempos livres? Porquê?

Onde costumavas brincar? Com quem?

A que costumavas brincar?

O que é para ti EEFM?

Costumavas praticar EEFM na escola? Quantas vezes por semana? Quantas vezes gostavas de praticar?

Qual o motivo que te leva a participar nas aulas de EEFM?

O que costumavas fazer em EEFM? O que mais gostas de fazer? E menos? Porquê?

As atividades desenvolvidas pelos professores correspondem aos teus interesses? O que gostavas de abordar que nunca tenhas feito nas aulas de EFM?

Achas importante esta expressão na componente letiva ou como extra – curricular?

Consideras que a tua escola tem condições para lecionar uma aula de Expressão Físico-

---

---

Motora? O material está sempre disponível? E encontra-se em bom estado?

---

---

**Categoria 3- A Atividade Física**

---

Praticas alguma atividade física fora da escola? Quantas vezes por semana a praticas?  
Qual o âmbito da prática? (Federado, Não Federado ou Desporto escolar) Quantas vezes gostavas de praticar?

Quantas vezes praticas atividade física/desporto por semana?

Praticas atividade física por que tu gostas ou alguém tomou essa iniciativa por ti?

Na tua opinião fazer atividade física faz bem à saúde? Porquê?

---

Os acontecimentos que passam dentro da sala de aula não permitem ao investigador apreender todas as partilhas e expressões, que podem ser de extrema importância quando se forem analisar os dados. Deste modo, todos os momentos com os participantes devem ficar registados, quer para uma análise mais fiável e descritiva, mas também para ficarem registados os momentos da investigadora com os participantes. Sendo assim, as entrevistas foram gravadas em áudio, com conhecimento e autorização prévia dos entrevistados, assegurando o anonimato, a confidencialidade e o uso exclusivo dos dados para o presente estudo.

De forma a deixar os participantes mais à vontade procurou-se proporcionar um ambiente tranquilo, uma relação descontraída, através de uma conversa pouco formal. Após a realização das entrevistas, estas foram transcritas.

A gravação áudio teve a vantagem de registar os comportamentos dos entrevistados durante a entrevista sem que o entrevistador tivesse a preocupação de registar todos os momentos da discussão. Como afirmam Quivy e Campenhoudt (2005), a gravação permite recolher na totalidade os discursos da entrevista, incluindo as pausas e hesitações, não ficando o investigador dependente da sua capacidade de memória.

### 4.3. Procedimento de Recolha de dados

Qualquer trabalho de investigação implica uma recolha de dados originais por parte do investigado, deste modo o nosso plano de pesquisa considerou de grande validade a pesquisa bibliográfica de obras e artigos de referência.

Como já foi referido anteriormente, no presente trabalho foram realizadas entrevistas semiestruturadas, que segundo Quivy e Campenhoudt (2005) foram centrais para a recolha de dados e respetiva construção analítica.

Não houve nenhum critério de seleção dos participantes, a escolha foi feita aleatoriamente pelo investigador. Antes da aplicação da entrevista aos participantes, achou-se pertinente a realização de uma entrevista piloto que funcionasse com um pré-teste, para ser feito alguns ajustes e adaptações com o auxílio do professor orientador.

Sendo assim, foram, então realizadas as entrevistas às alunas. As referidas, entrevistas registadas em áudio, tiveram a duração média de 35 minutos, posteriormente, as entrevistas foram transcritas e para uma melhor análise dos dados foi utilizado o programa informático Nvivo10, que permitiu organizar e analisar os conteúdos das entrevistas.

### 4.4. Participantes

O estudo desenvolveu-se no ano letivo 2015/2016, o tipo de amostragem utilizado não foi casual, por isso a seleção dos participantes para este estudo foi uma turma do terceiro ano de uma escola pública do 1º CEB do concelho de Ponte de Lima.

Deste modo, este estudo teve como sujeitos, dez alunas. As idades das alunas eram compreendidas entre 8 e 9 anos. Assim sendo, a sua distribuição por idades é de sete crianças com oito anos e três com nove, como podemos observar no quadro seguinte. O grupo era bastante homogéneo no que se refere aos interesses e demonstrava entusiasmo, respeito, era bastante comunicativo e recetivo a novas experiências.

Caraterização dos Participantes			
	Nº de crianças com 8 anos de idade	Nº de crianças com 9 anos de idade	Total
Raparigas	7	3	10

**Quadro 2:** Caraterização dos Participantes do 1ºCEB.

A participação das alunas neste estudo implicou o preenchimento de um termo de autorização (Anexo 2) por parte dos encarregados de educação, onde se mostraram recetivos assinando, todas as autorizações.

#### 4.5. Instrumentos para a recolha de dados

Para a realização do presente estudo optou-se pela técnica de recolha de dados as entrevistas. Visto que se trata de uma investigação qualitativa que aconteceu de forma naturalista e interpretativa, beneficiou de algumas técnicas e instrumentos utilizados para a investigação. Estas fontes de informação residiram, essencialmente, em entrevistas semiestruturadas, tornando-se de certa forma mais flexível, partindo de um conjunto de questões orientadoras previamente preparadas, o guião da entrevista que serviu de eixo orientador ao desenvolvimento de toda a entrevista e o registo áudio, que permitiu gravar todos os momentos de contacto com o grupo de participantes.

#### 4.6. Fases do Estudo

O presente estudo foi realizado entre o mês de outubro de 2015 e o mês de agosto de 2016. O quadro 3 assinala as fases do estudo e o respetivo período dedicado a cada uma delas.

Meses	Fases do Estudo
outubro de 2015	Caraterização do contexto; Definição do problema; Formulação de objetivos e questões orientadoras;
novembro de 2015	Construção do instrumento de recolha de dados: o guião da entrevista; Pedido de autorização aos encarregados de educação;
dezembro de 2015	Validação dos instrumentos de recolha de dados: testar as entrevistas;

	Recolha de dados;
janeiro de 2016	Finalização da recolha de dados; Transcrição das entrevistas feitas às alunas; Recolha de Bibliografia;
fevereiro de 2016	Elaboração da reflexão da PES I e II;
março de 2016	Início da Fundamentação teórica;
abril de 2016	Continuação da Fundamentação teórica;
maio de 2016	Continuação da realização da Revisão de Literatura;
junho de 2016	Conclusão da Revisão de Literatura; Definição da Metodologia de investigação;
Julho e agosto de 2016	Conclusão da Revisão de Literatura; Análise e apresentação dos dados;
setembro de 2016	Discussão dos dados; Conclusão do estudo investigativo;

**Quadro 3:** Fases do estudo de investigação.



## 5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste subcapítulo serão apresentados e discutidos os dados obtidos através das entrevistas. Depois de analisadas as entrevistas emergiram cinco categorias que serão apresentadas no quadro seguinte:

Domínio- Importância da EEFM	
<b>Categoria 1</b>	Tempos Livres
<b>Categoria 2</b>	Brincadeira
<b>Categoria 3</b>	Atividade Física na escola
<b>Categoria 4</b>	Atividade Física fora da escola
<b>Categoria 5</b>	Saúde e exercício físico

**Quadro 4:** Categorização das questões feitas aos entrevistados.

### **Categoria 1- Tempos Livres**

Verifica-se que nesta categoria as alunas referem que o que mais gostam de fazer nos tempos livres é brincar com os amigos e realizar diferentes tipos de atividades. De salientar que todos os participantes não referiram atividades tecnológicas como tarefas realizadas durante o seu tempo livre.

*Andar de bicicleta e brincar com a minha cadela porque gosto de fazer exercício físico e gosto de correr. (MC)*

*Ir para a piscina e brincar com as minhas amigas para fazer exercício físico porque me divirto imenso. (JV)*

*Gosto de estar com os meus amigos e amigas porque me divirto muito. (LM)*

Ocupar parte dos tempos livres com uma atividade a que a criança goste é uma forma de partilhar e de se relacionar com outras crianças, interagindo com novos ambientes e ocupar o tempo livre de forma ativa e estimulante. Concordando com Mota (2003), é importante criar um ambiente favorável às crianças para que estas preencham os seus tempos livres em atividades ativas, de forma a valorizarem um estilo de vida ativo e a reduzirem os comportamentos sedentários.

A nossa sociedade vive numa época de constante evolução, em que as atividades lúdicas de hoje não são as mesmas de antigamente, como referem Silveira e Cunha (2014) o brincar de ontem não é o mesmo brincar de hoje.

As crianças de hoje em dia são mais sedentárias, contribuindo de certa forma o seu estilo de vida atual, a utilização dos telemóveis, o recurso das novas tecnologias em casa e a presença regular da televisão.

Mas, felizmente nem todas as crianças são aliciadas ao mundo das novas tecnologias como tarefas a realizar durante o seu tempo livre, significa que este grupo de participantes aprecia as atividades ao ar livre com os amigos, é nos tempos livres que escolhem o que melhor se adapta aos seus interesses como, andar de bicicleta, passear a cadela, ir à piscina, fazer exercício físico, etc.

Segundo Pereira (1999), o tempo livre constitui um momento para despertar a imaginação, a criatividade, a descoberta e permitir ao indivíduo afirmar-se na sua originalidade.

Devemos ter em atenção a forma como as crianças ocupam o seu tempo livre visto que é um tempo que se está a tornar escasso, isto é, o brincar ao que se quer está cada vez mais condicionado com os horários estipulados pelas instituições escolares.

Por isso, não devemos privar a criança de brincar e sobretudo privilegiar o tempo disponível para deixá-la atuar e tomar decisões, sem qualquer tipo de constrangimento.

## **Categoria 2- Brincadeira**

Pode-se comprovar nesta categoria que as alunas gostam de brincar em casa com familiares e na escola com os amigos e tem preferência os jogos lúdico desportivos, como jogar às escondidas. É notório que este grupo ainda pratica os jogos de antigamente, felizmente ainda não foram seduzidos por jogos e brinquedos cujo seu cariz é tecnológico.

*Costumo brincar em casa e na escola. Em casa com o meu irmão e na escola com as minhas amigas. (LG)*

*Brinco às professoras, corro com o meu cão e ensino-o a rastejar. (LP)*

*Costumo brincar às escondidinhas em casa, na escola à bruxinha, à apanhadinha....(LG)*

*Andar de bicicleta e na escola dançar e deslizar nos escorregas. (MC)*

Nesta categoria, pode-se concluir que os participantes não referiram atividades relacionadas com a tecnologia, indicando como brincadeiras, as escondidas, saltar à corda, andar de bicicleta, brincar às professoras, com o irmão e com o cão. O grupo no geral partilha do mesmo tipo de brincadeiras, que lhes proporcionam momentos de alegria e diversão.

A brincadeira oferece uma diversidade de experiências, a curiosidade e a oportunidade de inventar, independentemente dos materiais disponíveis. Para Batista & Fonseca (2002) brincar é uma atividade importante para as crianças, pois permite-lhes desenvolver as suas habilidades motoras, interagir com os outros e melhorar o seu bem-estar físico e mental.

Durante os momentos lúdicos em casa e na escola, destacam-se os jogos lúdico desportivos, que claramente não foram esquecidos por este grupo de participantes. Assim, estas crianças ainda continuam a ter contacto com alguns jogos considerados tradicionais, que ainda resistem à aliciante presença dos novos meios lúdicos.

É de salientar, que este grupo vive em aldeias e convivem diariamente com pessoas mais velhas, que é o caso dos seus avós que ao longo do tempo lhes foram transmitindo a noção de jogo tradicional, que tem uma grande importância na cultura popular, são os jogos tradicionais que marcam a transição entre o ato laboral e o lazer. De facto, estas crianças estão habituadas a usufruir do espaço exterior para fazer as suas brincadeiras livremente, como o espaço de recreio escolar que está muito bem equipado respondendo às necessidades dos jovens.

Na abordagem entre o brincar e a relação com a aprendizagem, verificou-se que este grupo é muito sociável e tem um bom relacionamento com os que o rodeiam, de forma espontânea e independente. Como dizia Vygotsky (1992), é nas brincadeiras que as crianças representam as suas experiências.

### **Categoria 3- Atividade Física na Escola**

Nesta categoria “Atividade Física na escola” a maior parte dos participantes pratica Expressão Físico-Motora, e definem EEFM como um desporto, onde se pode brincar, jogar e fazer atividade física. Podemos constatar que, na sua maioria, consideram importante as aulas de EEFM e deviam praticar mais vezes por semana, o que é fundamental para o seu desenvolvimento. Desta forma, os participantes afirmam que nas aulas fazem sempre a mesma coisa, tornam-se monótonas, os professores da disciplina privilegiam as opções dos rapazes, como jogar futebol e basquetebol, que de certa forma é o que os participantes gostam menos de fazer.

*É fazer desporto. (MC)*

*Brincar e ginástica. (LF)*

*Para mim é desporto. (LM)*

*Costumamos jogar basquetebol, mata...Eu gosto de jogar ao mata e não gosto de jogar futebol. (LG)*

*Futebol, apanhadinha...Gosto de jogar à apanhadinha e não gosto de jogar futebol. (LF)*

*Eu gostava de dançar porque me faz mexer. (LM)*

*Saltar à corda porque é muito divertido. (MC)*

*Gostava de aprender a fazer o pino porque queria aprender. (LP)*

*Sim, o aspeto que melhorava eram os coletes, porque estão todos transpirados. (LG)*

*Acho que o material e as condições são boas porque a escola também é recente. (LF)*

*Uma vez e gostava de o fazer quatro vezes por semana. (LM)*

*Uma vez e gostava de praticar duas vezes. (LF)*

Para as crianças que praticam atividade física, as principais razões que os levam a essa prática é gosto pelo desporto, pelo divertimento e pela ocupação dos tempos livres.

A grande maioria das alunas entrevistadas pratica EEFM na escola, à exceção de três, nas respostas, estas referem que gostam das aulas de Expressão Físico-Motora, mas fazem sempre o mesmo tipo de atividades ou é futebol ou basquetebol e gostavam de aprender outras modalidades, como ginástica e dança.

Consideramos importante mencionar que o grupo de entrevistados refere-se ao número de aulas que gostariam de ter por semana, o que nos leva a compreender o grau de satisfação que as alunas tem pela disciplina. Mas, por outro lado constatou-se que a escola ou os professores não oferecem atividades que vão ao encontro dos interesses e necessidades de todos os alunos, o que nos leva a entender que procuram fora porque a escola não tem oferta.

Mota (2003) refere que os professores da disciplina devem ajudar as crianças a escolherem o tipo de atividades que querem disfrutar de uma forma saudável o seu corpo, adquirindo competências para a prática de estilos de vida saudáveis.

É a escola e a disciplina de EEFM que tem um papel decisório na aprendizagem e vivências das atividades físicas dos alunos, ambas representam a força, o bem-estar e a motivação dos alunos.

#### **Categoria 4- Atividade Física fora da escola**

Nesta categoria pretendia-se saber se o grupo de participantes praticava alguma atividade física fora da escola no âmbito das atividades extra curriculares ou por iniciativa de alguém e quais as modalidades que praticavam. Felizmente, a maioria pratica atividade física fora da escola, existe apenas um elemento que não pratica qualquer atividade, podemos encontrar uma diversidade de modalidades desportivas, sendo que nos foi dado a perceber que algumas alunas praticam mais que uma atividade física de forma regular e semanalmente.

*Sim, natação, ballet e hip-hop. (MC)*

*Sim, Voleibol e basquetebol. (LF)*

*Ando no zumba em Lanheses. (IL)*

*Sim, ginásio, treinar e dançar. (LL)*

*Ando de bicicleta e corro ou ando com a minha mãe e irmã. (JV)*

*Foi eu que pedi aos meus pais. (LF)*

*Sou eu que quero e os meus pais concordaram. (LP)*

*Eu pratico três vezes por semana e é suficiente. (LM)*

*Uma vez por semana mas gostava de fazer todos os dias. (IL)*

A maioria das crianças que foram entrevistadas assumem um papel importante na participação de atividade física fora da escola e afirmam serem elas próprias a escolher a atividade praticada, quando são interrogadas sobre as razões para a prática de atividades lúdico desportiva referem, em primeiro lugar, o facto de gostarem, de se divertirem e ocuparem o tempo livre e em segundo, o interesse de manter uma boa forma física.

Na opinião das alunas nem sempre as aulas de Expressão Físico-Motora vão ao encontro dos seus interesses, no entanto percebe-se a razão da atividade física fora da escola, as alunas sentem-se obrigadas a procurar uma atividade física fora da escola, porque a mesma não lhes é oferecida na componente letiva.

Com base nas respostas, verificou-se que são muitas as modalidades escolhidas pelo grupo de participantes fora da escola, tais como, natação, ballet, hip-hop, voleibol, basquetebol, zumba, ginástica e outras não organizadas como, andar de bicicleta, caminhar e diversos jogos ao ar livre que são aproveitados com os familiares e amigos.

A atividade física fora da componente letiva para além de ser uma ocupação do tempo livre e contribuir para estilos de vida saudáveis, também leva a que muitos pais e familiares pratiquem atividade física, como se verificou na afirmação de um entrevistado “ando de bicicleta e corro ou ando com a minha mãe e irmã”.

O que pode-se retirar de tudo isto é que é fundamental a criança ter vontade e motivação para praticar atividade física, de forma a criar hábitos saudáveis no presente e no futuro.

#### **Categoria 5- Saúde e Exercício Físico**

Nesta categoria os entrevistados partilham a mesma opinião que praticar atividade e exercício físico contribuem para uma melhor saúde, física, emocional e psicológica. É com grande alegria que transversalmente a saúde e o bem-estar estão ligados à Expressão Físico-Motora.

*Sim, porque faz bem ao corpo e à mente. (LM)*

*Faz bem porque faz bem à saúde e aos órgãos do nosso corpo. (LG)*

*Bem, porque faz bem às pessoas gordinhas e às magrinhas e a toda a gente. (LP)*

Pode-se constatar que, na totalidade os participantes considerarem que praticar atividade física faz bem à saúde e ao bem-estar. Desta forma, torna-se claro que os participantes considerem fundamental a prática de atividade e exercício físico e consideram uma contribuição muito importante para um crescimento físico, mental e emocional.

Contudo, o grupo frisa que com alguma regularidade se torna possível ver benefícios a nível da saúde e do bem-estar associados à prática de atividade física. Pode-se concluir que, todas as respostas apontam para uma concordância no facto da atividade física ter um grande importância na saúde, no desenvolvimento físico e mental das pessoas, por este motivo, deve-se apelar o incentivo da prática de atividade e exercício físico desde da infância.

Neste sentido, concordamos com Marques (1999) que diz que a prática de exercício físico acarreta benefícios para a saúde, contribuindo certamente para hábitos saudáveis ao longo da vida e deve ser estimulada sobretudo nos primeiros anos de vida.

## CONCLUSÕES

Neste subcapítulo são apresentadas as conclusões do estudo e posteriormente são patenteadas algumas limitações do mesmo, assim como recomendações para futuras investigações.

Após uma análise cuidada dos dados obtidos, é chegada a altura de dar respostas a todas as questões que orientaram o estudo.

O objetivo principal deste estudo foi perceber a opinião de um grupo de alunas face à importância da EEFM. Portanto, numa primeira conclusão retira-se que este grupo de crianças gosta desta área de expressão dentro e fora da escola, assim como praticar atividade física, quer nas aulas de EEFM como nos seus tempos livres. Por outro lado, as interpretações dos dados permitiu considerar que os professores não dão uma peculiar importância à área de Expressão Físico-Motora.

Neste sentido, urge uma mudança de atitude pedagógica por parte dos professores, tendo em vista o desenvolvimento das potencialidades dos alunos.

No entanto, com esta e com outras conclusões pode-se dar respostas às seguintes questões de investigação que foram definidas no início do estudo:

- 1) Qual a opinião e perceção que as alunas têm sobre a importância da Expressão e Educação Físico-Motora?

Uma das principais preocupações deste estudo foi perceber qual a opinião que as alunas tinham sobre a EEFM. E através da análise das entrevistas, constatou-se que maioritariamente as alunas tinham ideia do que é a EEFM e a sua importância.

As alunas referiram que na Expressão Físico-Motora podem desenvolver as suas habilidades motoras, assim como desenvolver a interação e socialização entre colegas. Consideram que na EEFM podem brincar, jogar e fazer atividade física, entendem que as aulas de EEFM são importantes, mas deviam praticar mais vezes por semana, o que é fundamental para o seu desenvolvimento motor e físico.

- 2) Como se operacionaliza a EEFM numa perspetiva de Promoção de Saúde e bem-estar?

É através desta área disciplinar EEFM que as crianças desenvolvem as suas habilidades motoras, cognitivas e sócio afetivas. Para além de ser uma área que proporciona a realização de diferentes atividades lúdicas de aprendizagem, também promove hábitos de vida saudáveis.

De acordo com a análise de dados, as alunas partilham da mesma opinião praticar atividade física faz bem à saúde e ao bem-estar. O grupo também revelou que praticar exercício físico com regularidade traz benefícios para a saúde e também para o estado físico.

Conclui-se que é através da Expressão Físico-Motora que devem ser inculcadas nas crianças hábitos de vida saudáveis, de forma a sensibilizar e a consciencializar que para ter uma boa qualidade de vida, é necessário ter cuidados com a alimentação e praticar atividade física com regularidade.

### 3) O que as alunas pensam das aulas de EEFM?

As alunas afirmam que gostam das aulas, mas fazem sempre a mesma coisa, e às vezes são uma “seca”, tornam-se monótonas, o professor da disciplina manda realizar os mesmos jogos, como jogar futebol ou basquetebol, que segundo as alunas são “os jogos favoritos dos rapazes”, que é o que elas gostam menos de fazer. Às vezes, realizam os jogos ditos mais tradicionais como a apanhadinha, às escondidas e ao mata.

Para as crianças que praticam atividade física, as principais razões que as levam a essa prática é gosto pelo desporto, pelo divertimento e pela ocupação dos tempos livres.

A grande maioria das alunas entrevistadas refere que gostam das aulas, mas gostavam de aprender outro tipo de jogos ou modalidades, como ginástica e dança.

Considera-se importante mencionar que o grupo de alunas gostava de ter mais aulas de EEFM por semana, o que comprova o grau de satisfação que as alunas demonstram pela disciplina e pela prática de atividade física. Mas, por outro lado sentem-se um pouco desiludidas por o professor não oferecer atividades diversificadas, na nossa perspetiva deveria ser mais criativo e inovador e que fosse ao encontro dos interesses de todos os alunos. O que nos leva a compreender que a maioria dos participantes pratica diferentes modalidades fora da escola, pois a oferta na escola é escassa.

É na escola que se dá início a toda a aprendizagem, por isso cabe à instituição e neste caso ao professor da disciplina motivar os alunos para melhorar desenvolvimento das atividades.



## LIMITAÇÕES DO ESTUDO E RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS INVESTIGAÇÕES

No decorrer desta investigação foram detetadas algumas limitações que, de certa forma, delimitaram o desenvolvimento do estudo.

Uma das limitações prendeu-se também com o facto de esta investigação ser realizada durante a prática pedagógica e com um tempo determinado para a sua concretização. A técnica de *focus group* é extremamente difícil de ser aplicada, principalmente com crianças mais novas, porque o controlo do grupo fica condicionado quando se colocam várias crianças em grupo a falar de diferentes temáticas.

Estas limitações não foram um obstáculo para a interpretação dos resultados do estudo, porém devem ser tidas em conta para investigações futuras para obtenção de um estudo mais alargado.

Seria pertinente realizar um estudo com um maior número de participantes e grupos diferenciados, num período de tempo mais extenso, que se encontram noutros níveis de escolaridade e noutros meios envolventes, no caso do meio urbano e rural, para compreender a evolução dos conhecimentos no âmbito da EEFM e envolver mais escolas.

Concluindo, foi gratificante fazer parte deste estudo no âmbito da EEFM, o que me permitiu perceber qual o conhecimento que as crianças apresentam nesta faixa etária.

Com este estudo, espero ter dado um pequeno contributo para a sensibilização da prática de atividade física, assim como dar especial atenção a esta área curricular de grande importância para o desenvolvimento físico e motor da criança, mas que ao longo dos anos tem vindo a ser esquecida e desvalorizada pela nossa sociedade.

### **CAPÍTULO III – REFLEXÃO GLOBAL DA PRÁTICA SUPERVISIONADA I E II**

A elaboração deste relatório traduziu-se numa análise e reflexão das experiências proporcionadas e vivenciadas em ambos os contextos onde se desenvolveu a prática educativa.

Ao finalizar esta experiência de ensino e aprendizagem apercebe-me da importância deste período na minha construção pessoal, científica e pedagógica enquanto futura educadora/professora, uma vez que me possibilitou observar, experimentar, refletir em torno da minha ação educativa, enquanto aprendiz da profissão docente, nos diferentes contextos onde tive o privilégio de estagiar. Esta etapa permitiu-me, analisar a importância da transição entre o contexto pré-escolar e o 1º CEB. Atendendo que nestas diferentes realidades educativas tem que haver um diálogo e a construção de parcerias entre os diferentes níveis de educação e ensino, para que as crianças/alunos façam progressos escolares positivos.

É fundamental em ambos os contextos proporcionar experiências de aprendizagem centradas numa pedagogia de participação das crianças/alunos, valorizando as suas opiniões, tentando quebrar uma pedagogia transmissiva. Só desta forma, a criança/aluno se assumirá como agente ativo em torno do processo de construção do seu conhecimento. Assim, o educador/professor não pode ser um simples transmissor de conteúdos, mas alguém que recorre à participação ativa da criança de acordo com as suas necessidades e interesses, motivando-a nesse sentido. Nesta linha, concordo com (Gâmbua, 2011) que considera o aluno livre nas suas escolhas e na cooperação com os outros, pois procura e reinterpreta o conhecimento, transforma-o, isto é, participa na construção do seu conhecimento, apropriando-se do seu significado como algo fundamental para si.

Ao longo deste percurso tive a oportunidade de conhecer diferentes professores cooperantes, com diferentes técnicas de trabalho, que me ensinaram que ser Educador de Infância/Professor é ter sempre presente a preocupação de que a criança/aluno é o agente principal em todo o processo de aprendizagem. Tive sempre em consideração uma prática centrada nos interesses das crianças para que construísse o seu próprio conhecimento, através da descoberta, manipulação e exploração. Realizei as experiências que já traziam para a escola, partindo sempre dos seus conhecimentos prévios, para que assim pudessem construir o seu próprio conhecimento científico. Só desta forma, é que as crianças desenvolvem capacidades, para compreenderem, explicarem e agirem de modo consciente sobre o mundo que as rodeia.

No que se refere à organização do ambiente educativo, procurei que este fosse flexível, sendo alterado sempre que se mostrava ser pertinente e fundamental para uma melhor aprendizagem pelas crianças. O espaço estava pensado a proporcionar uma grande variedade de experiências educativas de forma integrada. Portanto, procurei utilizar materiais que fossem atrativos para as crianças, permitindo o seu uso flexível, e a sua abertura quanto à

exploração e experimentação. Dei relevância ao espaço sala de aula, sendo este um lugar de apoio à motivação e interesse das crianças, estimulando a sua aprendizagem.

Os contextos onde foram desenvolvidas as práticas educativas eram bem distintos quanto ao nível etário das crianças/ alunos, socioeconómico e condições de infraestruturas e materiais.

O primeiro contacto foi num jardim de infância público, numa sala que envolvia crianças com idades entre os 3 e os 6 anos de idade. Este grupo de crianças pertencia a famílias carenciadas, pais emigrados, divorciados e com baixos rendimentos. A nossa principal preocupação foi inserir os pais nas atividades a desenvolver com as crianças, de modo a que a família fizesse parte integrante das crianças, pois o seio familiar constitui uma parte fundamental na aquisição de conhecimentos e das aprendizagens.

O contexto que dizia respeito ao 1º CEB foi sem dúvida privilegiado, pois era um centro escolar recente, com infraestruturas modernas e adequadas às diferentes faixas etárias existentes na escola. Deste modo, trabalhei com grupo de alunos com idades compreendidas entre os 8 e os 9 anos de idade inseridos numa turma de 3º ano de escolaridade, pertencentes a famílias de classe média.

No decorrer destes contextos pude recolher informações importantes que me ajudaram a perceber melhor o funcionamento dos diferentes ambientes educativos, principalmente, o grupo de alunos. Após esta etapa, foi essencial compreender o meu papel como estagiária. A planificação das aulas era obrigatória e fazia parte das minhas obrigações que foi marcada pela aquisição de conhecimento e conceção das tarefas a serem implementadas ao longo da prática.

Tendo em conta os conteúdos abordar, criei algo que fosse adequado às necessidades dos alunos, propostas de trabalho diversificadas e lúdicas que motivassem e estimulassem os alunos para o progresso das áreas curriculares.

Foram selecionados diversos materiais, o uso de matérias manipuláveis revelaram-se interessantes no sentido de fazer com que os alunos estivessem motivados para a realização das atividades propostas.

Com o decorrer do estágio e das experiências adquiridas nos diferentes contextos, foi aperfeiçoando as planificações, tornando-as mais adequadas, as atividades propostas revelaram-se cada vez mais interessantes, tanto do ponto de vista dos alunos como dos professores cooperantes.

A reflexão após as aulas foi fundamental na minha formação enquanto educadora/professora estagiária, pois permitiu-me corrigir as minhas atitudes dentro da sala de aula e aproveitar os fatores positivos para melhorar e superar os momentos menos bons.

Os professores cooperantes apresentaram um papel preponderante, visto que o seu acompanhamento semanal permitiu-me adquirir um enriquecimento pessoal e profissional, partilhando os seus saberes e conhecimentos teóricos, foram sem dúvida uma base à problematização das práticas educativas vivenciadas. Foi nessa perspetiva de cumplicidade que se desencadeou toda a nossa prática educativa, tentando em conjunto organizar experiências de aprendizagem que valorizassem a ação da criança/aluno e que cooperassem para a construção de significados sobre as experiências concretizadas.

Em conclusão, assumi esta etapa formativa como o início de uma formação em continuidade, quer a nível pessoal, quer a nível profissional. Todos os dias aprendemos, pois podem surgir situações novas e temos de estar atentos para poder retirar as melhores conclusões. Foi extremamente gratificante para mim conhecer a realidade dos Jardins de infância e das escolas por onde passei e poder contribuir, ainda que de forma pouco significativa para o desenvolvimento de algumas crianças. Este estágio irá certamente ser recordado com muito amor e ternura, pois significou muito para mim, e para terminar esta reflexão ficam as palavras de um autor e professor muito conceituado Alberto Filipe Araújo (2004) que afirma que “todos aqueles que se ocupam das crianças devem facilitar-lhes os meios naturais para que elas se possam construir de acordo com as suas vivências, pois o destino diz respeito à nossa sociedade e à humanidade”.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, R. (2009). *A profissionalidade do professor supervisor do Ensino Básico- 1º Ciclo*. Dissertação de mestrado em Supervisão Pedagógica. Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- Araújo, A. F. (2004). *Educação e Imaginário. Da criança Mítica às Imagens da Infância*. Maia: ISMAI.
- Araújo, M. (2008). *Transição do Ensino Superior para o Mundo de Trabalho: Contributos do estágio para a formação e integração sócio-profissional dos Educadores de Infância*. (Tese de Mestrado em Supervisão Pedagógica especialização em educação de infância). Departamento de Ciências da Educação. Universidade dos Açores.
- Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Assis, M. (2005). *Aging Actively and Health Promotion: a reflection on educational activities with the elderly*. Revista APS.
- Azevedo, L. Á. (2005). *Como abordar... a escrita no 1.º Ciclo do ensino básico*. Lisboa: Areal Editores.
- Barata, T. (1997). *Benefícios da actividade física na saúde. Atividade Física e Medicina Moderna*. Odivelas: Europress.
- Barata, T. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde: Guia prático de atividade física e emagrecimento para todos*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Batista, F. & Fonseca, M. (2002). *Que condições Estruturais Temos Nós Para a Atividade Física dos Nossos Jovens?* Fafe: Terra Labirinto.
- Barreto, A. (1996). *Tempo de Mudança*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Branco, M. J. (2009). *A importância da prática de actividades físicas de forma aleatória (brincar) para o desenvolvimento das capacidades coordenativas*. Porto: Faculdade de Desporto- Universidade do Porto.
- Bianchi, M. (2009). *Avaliação da coordenação motora em crianças do 1º ciclo do ensino básico*,

- em função do sexo, do escalão etário, e do índice de massa corporal.* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física, Universidade do Porto.
- Bodgan & Biklen (1994). *Investigação Qualitativa em Educação.* Porto: Porto Editora.
- Borges, C. d. (2014). *Relatório de Estágio- O Desenvolvimento da Motricidade na Criança e as Expressões.* Ponta Delgada: Uniiversidade dos Açores- Departamento de Ciências da Educação.
- Condessa, I. (2006). *Os Ambientes Facilitadores de Aprendizagem na Educação Física Infantil.* In .Cinergis( *Revista Do Departamenro De Educação Física e Sáude da Universidade de Santa Cruz do Sul.*
- Condessa, I. (2008). *Atividade física curricular e extracurricular nas Escolas do 1º ciclo de Ponta Delgada,* In B. Pereira & G. Carvalho (Org.). *Atividade Física, Saúde e Lazer. Modelos de Análise e Intervenção.* Porto: LIDEL.
- Coutinho (2000). *Atividade Física no Programa Saúde da Família.* Ribeirão Preto: Universidade Estadual de São Paulo.
- Coutinho C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática* (2ª ed.). Coimbra: Almedina, S.A.
- Cosme, A. & Trindade., R. (2007). *Escola a tempo inteiro. Escola para que te quero?* Porto: Profedições.
- Flick, U. (2002). *Métodos qualitativos na Investigação científica.* Lisboa: Monitor Projetos e Edições, Lda.
- Gallahuem, D e Ozmun, J. (2003). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.* São Paulo. Phorte Editora.
- Gâmbôa, R., (2011). *Pedagogia - em-Participação.* In J. Oliveira - Formosinho & Gambôa, O *Trabalho de Projeto na Pedagogia - em- Participação* (p. 49 - 73). Porto: Porto Editora.
- Giovinazzo, R. A. (2001). *Focus group em pesquisa qualitativa- fundamentos e reflexões.* Fundação da escolade comercio Alvares Penteado- Revista Administrativa.
- Galego, C. & Gomes, A. A. (2005). *Emancipação, ruptura e inovação: o "focus group" como instrumento de investigação.* Revista Lusófona de Educação.

- Guedes, D. & Guedes, J. (2001). *Atividade Física , Aptidão Física e Saúde*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.
- Hughes, T. (2002). *O fazer da poesia*. Lisboa: Assírio & Alvim.
- Marques, R. (1999). *A escola e os Pais. Como colaborar?* Texto Editora.
- Martins, A. C. (2011). *A importancia da atividade fisica desportiva no cumprimento das metas de aprendizagem no final do 1º ciclo do ensino básico*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Fisca e Desporto.
- Ministério da Educação. (2004). *Organização Curricular e Programas Ensino Básico – 1º Ciclo* (4ª ed.). Lisboa: Editorial do Ministério da Educação
- Ministério da Educação. (2006). *Organização Curricular e Programas Ensino Básico - 1.º Ciclo*. 5.ª Edição. Departamento da Educação Básica – Ministério da Educação
- Mota, J. (2003). *Patterns of daily physical activity during scholl days in children and adolescents* . Americam journal of humam biology.
- Neto, C. (2003). *Introdução: Jogo e desenvolvimento da criança*. In C.Netto (Ed.), *Jogo & Desenvolvimento*. 2ªed.Cruz Quebrada. Edições FMH.
- Oliveras, E. P. (1998). *Juegos Cooperativos: Juegos para el Encuentro*. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires.
- Organização Mundial de Saúde (2010). *Recomendações Mundiais Sobre a Atividade Física para a Saúde*.  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)  
 (acedido a 1 de agosto de 2016 às 15:04).
- Pacheco, F. M. (2011). *Relatório de Estágio: A Expressão e Educação Físico- Motora como instrumento didático-pedagógico no desenvolvimento de aprendizagens significativas no pré-escolar e 1ºciclo*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores- Departamento das Ciências da Educação.
- Pereira , B. (1999). *As crianças, o lazer e os tempos livres*. In Manuel Pinto e Manuel Jacinto Sarmento. *Saberes sobre as crianças*. Braga: Universidade do Minho - Instituto de Estudos das Crianças.
- Perez, L. (1987). *Desarrollo Motor y Actividades Fisicas*. Madrid: Gymnos Editorial.



- Phillips, S., & Silverman, S. (2012). Development of an instrument to assess fourth and fifth grade students attitudes toward physical education. *Measurement in Physical Education and Exercise*.
- Quina, J. (2008). *Preparação, realização e análise / avaliação do ensino em Educação Física no Primeiro Ciclo do Ensino Básico*. Ed. Instituto Superior Politécnico de Bragança. Bragança.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais (4.ªed.)*. (J. M. Marques, M. A. Mendes, & M. Carvalho.) Lisboa: Gradiva.
- Resendes, R. C. (2012). *As potencialidades do Jogo Infantil no Desenvolvimento da Criança. Uma abordagem a Práticas da Educação Física na Educação Básica*. Universidade dos Açores- Ponte Delgada.
- Ribeiro, A. (1999). *Desenvolvimento Curricular*. Lisboa : Texto Editora.
- Roldão, M. C. (2005). *Ser professor do 1.º ciclo: construindo a profissão*. Coimbra: Almedina.
- Sallis, J. M. (2002). *Atividade Física e Saúde. Fatores de Influência da Atividade Física nas crianças e adolescentes*. Porto: Campo das Letras.
- Sallis, J. & Patrick, K. (1994). *Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement*. Pediatric Exercise Science.
- Santos, F. (2007). *Avaliação do desempenho de crianças de 7 e 8 anos numa tarefa básica manipulativa*. In: XVI Encontro Anual de Iniciação Científica. Maringá: Anais.
- Sérgio, M. (2000). *Para uma Epistemologia da motricidade Humana: Prolegómenos a uma Nova Ciência do Homem*. 4.ª Ed. Lisboa: Compendium
- Serrão, M. (2009). *O educador de infância e o jogo no desenvolvimento da criança. Tese de Mestrado inédita*. Universidade de Lisboa: Departamento de Educação da Faculdade de Ciências.
- Silva, A.N. (2011). *Jogos, Brinquedos e Brincadeiras: Trajectos Intergeracionais*. Vila Verde: ATAHCA.
- Silveira, L., & Cunha, A. C. (2014). *O jogo e a infância: entre o mundo pensado e o mundo vivido (1ªed.)*. Santo Tirso: Witebooks.
- Thomas, J. (2012). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. ARTMED.

Vygotsky. (1992). *Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão*. São Paulo: Summus Editorial.

## **Legislação Consultada**

Convenção sobre os direitos da criança

[http://www.unicef.pt/doc/pdf\\_publicacoes/convenção\\_direitos\\_crianca2004.pdf](http://www.unicef.pt/doc/pdf_publicacoes/convenção_direitos_crianca2004.pdf) (acedido a junho 2016).

Despacho n.º 12591/2006, de 16 de junho.

## **Anexos**

## Anexo 1: Planificação de Referência

<b>Escola:</b> Centro Educativo das Lagoas <b>Ano /Turma:</b> 3.º ano – A <b>N.º de alunos:</b> 18			<b>Data:</b> 11 a 15 de janeiro de 2016		
<b>Mestranda responsável pela implementação:</b> Bruna Rodrigues			<b>Par pedagógico:</b> Cátia Costa		<b>Período:</b> 2.º Período
Área / Domínio/ Bloco	Descritores de desempenho	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho (incluir aprendizagens prévias se relevante)	Recursos materiais /espaços físicos	Tempo	Avaliação
Português Oralidade	-Escutar para aprender e construir conhecimentos; - Construir hipóteses	<p><b>Segunda-feira (11- 01- 2016)</b></p> <p><b><u>Período da manhã</u></b></p> <p>A aula é iniciada com as rotinas do dia. Os alunos registam a data no caderno da escola, de forma detalhada e o abecedário em letras maiúsculas e minúsculas.</p> <p><b><i>Uma amizade debaixo de água</i></b></p> <p><b><u>Pré-leitura:</u></b></p> <p>A professora leva para a sala de aula um aquário com peixes e mostra aos alunos, explicando que é num aquário como aquele que se desenrolará a ação da história que irão ler. É lhes pedido que preencham um guia de antecipação textual (anexo 1), no qual</p>	<p><b>Espaço físico:</b> sala de aula e ginásio</p> <p><b>Recursos materiais:</b></p> <p>- Aquário; - Peixes;</p>	1h30m	<p>- Escuta para aprender e construir conhecimentos; - Constrói hipóteses</p>

<p><b>Educação Literária</b></p>	<p>sobre o conteúdo do livro;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouvir textos literários;</li> <li>- Compreender o essencial do texto escutado;</li> <li>- Organizar os conhecimentos do texto;</li> </ul>	<p>terão de responder, se concordam (SIM) ou não (NÃO) com as afirmações feitas neste e justificar, oralmente, as suas respostas.</p> <p>De seguida, em pares, os alunos receberão um envelope contendo uma das ilustrações da obra. Estes terão que criar uma frase baseada na imagem que têm na sua presença. As ilustrações e as respetivas frases serão afixadas num papel de cenário previamente pintado de forma a parecer-se com o interior do aquário (anexo 2).</p> <p><b><u>Leitura:</u></b></p> <p>A leitura do livro: <i>O aquário</i>, de João Mésseder (anexo 3) é feita pela professora, de forma expressiva para os alunos compreenderem o essencial do texto ouvido e de seguida é pedido aleatoriamente a cada aluno para proceder à leitura da história de forma pausada e clara.</p> <p>Após feita a leitura, os alunos deverão retomar os guias de antecipação de conteúdos, comparando as informações que anteciparam anteriormente com as informações da obra, fomentando-se, deste modo, uma discussão oral.</p> <p><b><i>Revisão do conteúdo AS Plantas e os seus constituintes</i></b></p> <p>A professora questiona o grupo sobre os conteúdos que foram</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envelope;</li> <li>- Ilustrações;</li> <li>- Papel de cenário;</li> <li>- Livro</li> </ul> <p><b>1h30m</b></p>	<p>sobre o conteúdo do livro;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouve textos literários;</li> <li>- Compreende o essencial do texto escutado;</li> <li>- Organiza os conhecimentos do texto;</li> </ul>
----------------------------------	--	---	---	---

<p>Bloco 3: À descoberta do ambiente natural</p> <p>- Os seres vivos do ambiente próximo</p>	<p>Compreender a importância das plantas para a vida Humana;</p> <p>Reconhecer a utilidade das plantas (alimentação, mobiliário, fibras vegetais...);</p>	<p>abordados na semana anterior. Colocando algumas questões como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Que seres vivos conhecem?</i></li> <li>- <i>Será que conseguimos viver sem eles?</i></li> <li>- <i>Que partes constituem uma planta?</i></li> <li>- <i>Sabem para que servem as plantas?</i></li> <li>- <i>E como se reproduzem?</i></li> </ul> <p>De forma a comprovar se o conteúdo foi aprendido e apreendido, a professora irá dar a cada aluno uma ficha de trabalho (anexo 4).</p>			<p>Compreende a importância das plantas para a vida Humana;</p> <p>Reconhece a utilidade das plantas (alimentação, mobiliário, fibras vegetais...);</p>
<p><b>Matemática</b></p> <p>Números e Operações</p> <p>- Números racionais não negativos</p>	<p>Compreender frações com os significados quociente e parte-todo;</p> <p>Explorar intuitivamente problemas;</p> <p>Compreender os termos “numerador” e</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Período da Tarde</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Revisão do conteúdo matemático AS Frações</i></b></p> <p>Para rever os conteúdos abordados na semana anterior a professora leva para a sala de aula um bolo feito de esferovite (anexo 5) e colocará algumas questões tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tenho um bolo delicioso para comer no lanche. Que parte do bolo vou comer? (toda)</i></li> <li>- <i>Agora chegou a professora Cátia e também quer uma parte do bolo. O que vamos ter de fazer? Que parte do bolo, cada uma de nós vai comer? Todos temos de comer partes iguais. (1/2)</i></li> </ul>	<p>- Ficha de trabalho;</p> <p>- Bolo de esferovite;</p>	<p>1h30</p>	<p>Compreende frações com os significados quociente e parte-todo;</p> <p>Explora intuitivamente problemas;</p> <p>Compreende os</p>

<p><b>Matemática</b></p> <p>Números e Operações</p> <p>- Números racionais não negativos</p>	<p>“denominador”;</p> <p>Utilizar corretamente os termos «numerador» e «denominador»;</p> <p>Dividir o mostrador em quartos de hora;</p> <p>Fazer corresponder a parte pintada a uma forma de fração;</p>	<p>- <i>Chegou o Henrique e também quer uma parte do bolo. O que temos de fazer? Que parte do bolo vai comer cada um? (1/3)</i></p> <p>- <i>Chegou a Inês e também quer uma parte do bolo? Em quantas partes vamos ter de o dividir? E que parte vai comer cada um? (1/4)...</i></p> <p>A professora utilizará a estratégia da chegada de mais um amigo para mostrar aos alunos as partes do bolo que a constituem como a respetiva representação em forma de fração.</p> <p><b><i>O relógio didático</i></b></p> <p>De acordo com o programa, os alunos deverão compreender as frações com os significados quociente, parte-todo e operador.</p> <p>Então, para melhor compreender os números racionais através da representação de frações, a professora distribui a cada aluno um mostrador de um relógio (anexo 6) para colarem no caderno diário e de seguida propõe ao grupo:</p> <p>- <i>Dividir o mostrador em meias horas / quartos de hora;</i></p> <p>- <i>Pintar a metade de uma hora/ quarto de hora;</i></p> <p>- <i>Que fração da hora é meia hora;</i></p> <p>- <i>Quantos minutos correspondem à fração meia hora/ um quarto de hora?</i></p>	<p>- Quadro branco;</p> <p>- Relógio</p> <p>- Caderno diário;</p> <p>- Lápis de cor;</p>	<p>1h</p>	<p>termos “numerador” e “denominador”;</p> <p>Utiliza corretamente os termos «numerador» e «denominador»;</p> <p>Divide o mostrador em quartos de hora;</p> <p>Faz corresponder a parte pintada a uma forma de fração;</p>
--	---	--	--	-----------	--

<p><b>Português</b></p> <p>Leitura e escrita</p>	<p>Apropriar-se de novos vocábulos;</p> <p>Organizar conhecimentos do texto;</p> <p>Desenvolver a expressão escrita;</p> <p>Redigir corretamente um</p>	<p style="text-align: center;"><b>Terça-feira (12-01-2016)</b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Uma amizade debaixo de água</i></b></p> <p><b><u>Pós- Leitura:</u></b></p> <p>Os alunos organizados em grupos, de 3 ou 4 elementos, deverão preencher uma tabela de sentimentos (anexo 7) que consiste em caracterizar o estado de espírito das diferentes personagens, em diversos momentos da obra.</p> <p>Depois de devidamente preenchida, cada grupo deverá apresentar a sua tabela à turma.</p> <p>De seguida, a professora divide a turma em dois grandes grupos dando, a cada um deles, uma cartolina em forma de aquário, contendo cada uma delas uma palavra no centro: AMIZADE e SOLIDARIEDADE (anexo 8). Cada grupo deverá procurar no texto da obra citações que atestem que estes dois conceitos são centrais na mesma, e transcrevê-las para a cartolina. No final, as duas cartolinas deverão ser afixadas em local visível na sala de aula.</p> <p>Para finalizar, a análise da obra, a professora distribui por cada aluno três palavras retiradas da obra e um molde de um peixe</p>	<p>- Caderno diário;</p> <p>- Cartolina;</p> <p>-Marcadores;</p>	<p>1h30m</p>	<p>Apropria-se de novos vocábulos;</p> <p>Organiza conhecimentos do texto;</p> <p>Desenvolve a expressão escrita;</p> <p>Redige</p>
--	---	---	--	--------------	---





<p><b>Estudo do Meio</b></p> <p>Bloco 3: À descoberta do ambiente natural</p> <p>- Os seres vivos do ambiente próximo</p> <p><b>Matemática</b></p>	<p>Realizar experiências e observar formas de reprodução das plantas (germinação das sementes,...)</p> <p>Reconhecer a utilidade das plantas (alimentação, mobiliário, fibras vegetais...).</p>	<p>pinça e fita adesiva) por cada grupo e o guião da atividade (anexo 10).</p> <p>Passa, então, à explicação do que pretende que os alunos façam.</p> <p>À medida que vão analisando a flor, devem registar as observações numa folha para o efeito, fornecida juntamente com o guião da atividade. Tiram peça a peça que constitui a flor, enumeram e escrevem o nome de cada parte da flor e a sua função.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Período da tarde</u></b></p> <p style="text-align: center;"><i>Vamos Experimentar!</i></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Atividade Experimental: Reprodução das plantas por semente</i></b></p> <p>A professora organiza a turma em 4 grupos, para realizarem a seguinte experiência, para observarem a reprodução por semente.</p> <p>Cada grupo vai ter disponível em cima de uma mesa diferentes materiais necessários e um guião experimental (anexo 11) para a realização da experiência. No guião deve ser desenhado o esquema de montagem da experiência e o que cada grupo conclui com a realização da experiência.</p>	<p>- Lupa;</p> <p>- Ficha de trabalho;</p> <p>- Frascos de vidro;</p> <p>- Água;</p> <p>- Tina;</p> <p>- Gelo;</p> <p>- Sementes;</p> <p>- Pano;</p> <p>- Algodão;</p>	<p>1h30m</p>	<p>Realiza experiências e observar formas de reprodução das plantas (germinação das sementes,...)</p> <p>Reconhece a utilidade das plantas (alimentação, mobiliário, fibras</p>
--	---	--	--	--------------	---

<p>Números e Operações</p> <p>- Números racionais não negativos;</p> <p><b>Português</b></p> <p>Educação Literária</p>	<p>Utilizar corretamente os numerais fracionários;</p> <p>Fazer corresponder a parte pintada a uma forma de fração;</p> <p>Ler e ouvir textos literários;</p> <p>Praticar a leitura silenciosa;</p> <p>Ler, em voz alta, após preparação da leitura;</p> <p>Compreender o essencial</p>	<p><b><i>Desafios matemáticos com frações</i></b></p> <p>A professora estagiária apresenta à turma a “caixa de desafios” (anexo 12) onde constam diferentes cartões com diversas tarefas matemáticas com frações (anexo 13).</p> <p>Cada aluno deve retirar pelo menos três cartões para colar e resolver no seu caderno diário.</p> <p><b>Quarta-feira (13-01-2016)</b></p> <p><b><u>Período da manhã</u></b></p> <p><b><i>O Grufalão</i></b></p> <p>A professora procede à leitura da obra “O Grufalão” de Julia Donaldson (anexo 14). Para tal, opta por ocultar a capa e a contracapa do livro com uma folha branca para que os alunos não observem as ilustrações.</p>	<p>- Caixa;</p> <p>- Cartões;</p> <p>- Caderno diário;</p> <p>- Livro;</p> <p>- Folha branca;</p>	<p>1h</p> <p>1h30m</p>	<p>vegetais...).</p> <p>Utiliza corretamente os numerais fracionários;</p> <p>Faz corresponder a parte pintada a uma forma de fração;</p> <p>Lê e ouve textos literários;</p> <p>Pratica a leitura silenciosa;</p> <p>Lê, em voz alta, após preparação da leitura;</p>
--	---	---	---	------------------------	--





<p><b>Estudo do Meio</b></p> <p>Bloco 3: À descoberta do ambiente natural</p> <p>- Os seres vivos do ambiente próximo</p>	<p>Comparar e classificar animais segundo as suas características externas e o modo de vida;</p> <p>Identificar alguns fatores do ambiente que condicionam a vida dos animais;</p>	<p style="text-align: center;"><u><b>Período da Tarde</b></u></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Classificar e comparar animais</i></b></p> <p>A professora começa por introduzir o conteúdo <i>Os animais</i> dizendo que estes se distinguem das plantas porque não produzem o seu próprio alimento. Porém, os animais também se distinguem na forma como se alimentam, se relacionam, se reproduzem e se deslocam.</p> <p>Então, a professora explica que para estudar os animais é necessário os classificar, ou seja, formar grupos que apresentam semelhanças. Os animais vertebrados e invertebrados.</p> <p>Ao longo da explicação a professora vai dando exemplos com a projeção de algumas imagens desses seres vivos.</p> <p>De seguida, é apresentado um pequeno vídeo sobre o tema (anexo15).</p>	<p>- Quadro interativo;</p>	<p>1h</p>	<p>Compara e classificar animais segundo as suas características externas e o modo de vida;</p> <p>Identifica alguns fatores do ambiente que condicionam a vida dos animais;</p>
---	--	--	-----------------------------	-----------	--

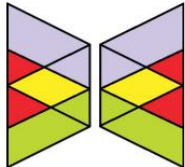
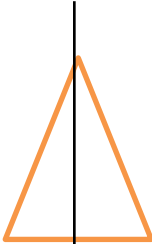
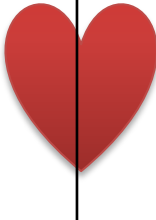
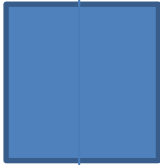
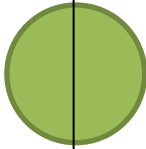

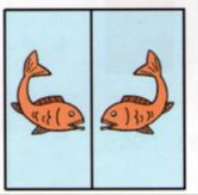
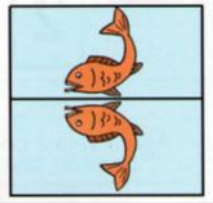
<p><b>Expressão Físico-Motora</b></p> <p><b>Bloco 4- Jogos</b></p>	<p>Desenvolver o controlo motor, permitindo a socialização;</p> <p>Respeitar a regras pré-estabelecidas;</p> <p>Desenvolver a coordenação motora;</p> <p>Estimular a concentração e velocidade;</p> <p>Executar os movimentos</p>	<p style="text-align: center;"><b>Jogos Motores</b></p> <p>O grupo dirige-se ao ginásio da escola, onde terá lugar uma sessão de motricidade.</p> <p>Com o grupo reunido no ginásio, a estagiária numa primeira fase solicita que se sentem no banco sueco ao fundo do ginásio e, quando se encontrarem em silêncio, apresenta um saco mágico, e mostra o que nele está contido: bolas. Posteriormente, explica os jogos que se irão realizar com estas mesmas bolas.</p> <p><u>1º Momento – Jogo da minhoca</u></p> <p>A estagiária senta-se no chão com as pernas em V, e vai chamando um aluno de cada vez e pede que se coloque atrás dela também com as pernas em V. Chama os alunos de forma sucessiva até ficar formada a minhoca. Depois, a estagiária explica que vai passar a bola para trás pelo lado esquerdo, para o aluno que tiver atrás, assim sucessivamente, até a bola chegar ao fim. Quando a bola chegar ao último aluno, este terá de se deslocar até ao início da minhoca, trazendo a bola consigo. O processo repete-se, utilizando outras variantes: passar a bola para trás pelo lado direito, por cima da cabeça, só com uma mão, com as duas mãos, várias vezes até</p>	<p>- Saco;</p> <p>- Bolas;</p>	<p>1h30m</p>	<p>Desenvolve o controlo motor, permitindo a socialização;</p> <p>Respeita a regras pré-estabelecidas;</p> <p>Desenvolve a coordenação motora;</p> <p>Estimula a concentração e velocidade;</p>
--	---	---	--------------------------------	--------------	---

	<p>estabelecidos sem deixar cair a bola;</p> <p>Promover a interação e cooperação;</p> <p>Exercitar a velocidade e agilidade;</p> <p>Estimular a força de braços;</p> <p>Lançar a bola junto ao chão;</p>	<p>todos terem tido a oportunidade de serem o início da minhoca. No final, a estagiária, quando se encontrar novamente no início da minhoca, pede que todos se levantem mas sem desfazer a minhoca, ou seja continuando em fila e com as pernas em V. E, desta vez, o jogo repete-se mas passando a bola por baixo das pernas.</p> <p><u>2º Momento – Sai bola, sai daqui!</u></p> <p>Com uma fita a dividir o chão do ginásio, a estagiária informa o grupo que serão criadas por si duas equipas e que a equipa A estará de um lado do ginásio e a equipa B do outro lado. Depois, explica que cada elemento do grupo terá uma bola e que quando a placa verde for levantada, cada equipa terá de lançar para o outro lado, ou seja, para a outra equipa, todas as suas bolas. Lembra que este lançamento deve ser feito junto ao chão para evitar problemas. Quando a placa vermelha for levantada, a estagiária irá proceder à contagem das bolas e ganha a equipa que tiver menos bolas do seu lado.</p> <p><u>3º Momento: Jogo do Mata</u></p> <p>Inicialmente, a professora forma duas equipas com 9 elementos cada. Em cada equipa é selecionado um dos elementos, para</p>	<p>- Placa verde;</p> <p>- Placa vermelha;</p>		<p>Executa os movimentos estabelecidos sem deixar cair a bola;</p> <p>Exercita a velocidade e agilidade;</p> <p>Estimula a força de braços;</p> <p>Lança a bola junto ao chão;</p>
--	---	---	--	--	--



	<p>Lançar a bola com velocidade;</p> <p>Tentar acertar na equipa adversária;</p>	<p>desempenhar o papel de “piolho”. Cada equipa ocupa uma parte do campo e o respetivo “piolho” situa-se no campo atrás da equipa contrária.</p> <p>Para iniciar a partida, a professora divide o jogo em 4 equipas ( 2 de 5 e 2 de 4) para todos poderem tocar na bola. Cada equipa tem de conseguir efetuar 3 lançamentos, sobrevoando a equipa adversária e chegando até ao “ piolho” da sua equipa, sem que a bola seja intercetada pelos adversários.</p> <p>Após 3 lançamentos sem deixar cair a bola no chão ou que esta seja intercetada, a equipa pode tentar “ matar” os adversários, tentando acertar-lhes no corpo, mas apenas do pescoço para baixo.</p> <p>Quando o primeiro elemento de cada equipa é alvejado, este troca de posição com o “piolho”. Os restantes elementos ao serem alvejados juntam-se ao segundo piolho e permanecem la ate ao fim do jogo.</p> <p>Após os 3 lançamentos efetuados, sempre que a equipa recuperar a bola, antes de tentar alvejar os adversários tem que fazer um lançamento até ao “ piolho” sem a bola cair no chão ou ser trocada pelos adversários.</p> <p>O jogo termina quando todos os elementos de uma equipa forem</p>	- Coletes;		<p>Lança a bola com velocidade;</p> <p>Tenta acertar na equipa adversária;</p>
--	--	--	------------	--	--



	<p>figuras simétricas em relação a um eixo;</p> <p>Identificar no plano eixos de simetria;</p>	<p>Após as respostas dos alunos, a professora projeta uma imagem de um menino a se ver ao espelho (anexo 16) e lança o seguinte desafio:</p> <p>- <i>O Rafa estava -se a arranjar para ir ao jogo de futebol e começou a observar a sua imagem. Qual a relação entre a imagem do Rafa no espelho com as figuras seguintes? (O Rafa está a ver o seu reflexo ao espelho).</i></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<p>- Imagem;</p>	1h30m	<p>em relação a um eixo;</p> <p>Identifica no plano eixos de simetria;</p>
--	--	---	------------------	-------	--



<p><b>Estudo do Meio</b> Bloco 3: À descoberta do ambiente natural</p> <p>- Os seres vivos do ambiente próximo</p>	<p>Fazer construções através de imagens;</p>	<div data-bbox="943 336 1391 823" data-label="Image"> </div> <p>Após este trabalho a pares, cada aluno realiza as atividades propostas pelo manual escolar.</p> <p><b><i>Constrói um animal exótico</i></b></p> <p>Para iniciar esta atividade, a professora organiza a turma em grupos de dois elementos.</p>	<p>- Imagens de animais;</p> <p>- Tesoura;</p> <p>- Cola;</p>	<p>1h30m</p>	<p>Faz construções através de imagens;</p>
--	--	--	---	--------------	--



	<p>Construir um bilhete de identidade do animal;</p> <p>Trabalhar em grupo;</p>	<p>- <i>Conseguem identificar os animais? Quero que os classifiquem em vertebrados ou invertebrados?</i></p> <p>- <i>Identifiquem algumas características destes animais?</i></p> <p>- <i>Porque hibernamos répteis?</i></p> <p>- <i>Como se deslocam estes animais?</i></p> <p>Após este diálogo é proposto aos alunos realizarem um trabalho de investigação, tendo como objetivo escolher um animal doméstico ou selvagem e fazer o seu bilhete de identidade. A turma, organizada em grupos de dois, irá fazer um levantamento sobre o seu animal favorito indicando, o grupo a que pertence; como se reproduz; o seu habitat; de que se alimenta; como se desloca. Os alunos podem recorrer a registos escritos ou à internet para saberem mais sobre este animal.</p> <p>A estagiária vai auxiliando os grupos no trabalho investigativo.</p>	<p>- Caderno diário;</p> <p>- Livros;</p> <p>Computador;</p>	1h	<p>Constrói um bilhete de identidade do animal;</p> <p>Trabalha em grupo;</p>
--	---	---	--	----	---

<b>Educação e Expressão</b> <b>Plástica</b> Bloco 1- Construções		<p><b>Sexta-feira (15-01-2016)</b></p> <p><b><u>Período da manhã</u></b></p> <p><b><i>Ficha de Avaliação</i></b></p> <p>A professora distribui a cada aluno uma ficha de avaliação (anexo 19) sobre os conteúdos abordados durante a semana nas diferentes áreas.</p> <p><b><i>Questiona a pegada Ecológica</i></b></p> <p>A professora propõe ao grupo criar um recurso didático que será uma pegada didática com o tema chave “A ecologia” (anexo 20) promovendo a transversalidade entre as áreas de conteúdo e o tema fulcral.</p> <p>O ponto de partida para este recurso prende-se ao projeto que está a ser desenvolvido pelo centro educativo das Lagoas ao longo do ano letivo – A Pegada Ecológica.</p> <p>Utilizando vários materiais disponibilizados pela professora, a turma em grande grupo, vai construir uma pegada ecológica</p>		1h30m	
	Fazer construções através de uma maquete; Promover a autonomia dos alunos; Realizar trabalhos voluntariamente, evitando “tempos mortos”; Tentar ultrapassar,		- Tecidos; - <i>Roofmate</i> ;	1h30m	Faz construções através de uma maquete; Promove a autonomia dos alunos; Realiza trabalhos voluntariamente, evitando “tempos mortos”;



	<p>sozinho, dificuldades sentidas;</p> <p>Consolidação de conhecimentos;</p> <p>Promover a articulação entre as várias áreas curriculares.</p>	gigante.			<p>Tenta ultrapassar, sozinho, dificuldades sentidas;</p> <p>Consolida os conhecimentos;</p>
--	--	----------	--	--	--

## **Anexo 2: Autorização dos Encarregados de Educação**

Viana do Castelo, 17 de novembro de 2015

**Assunto:** Pedido de autorização para a realização de uma investigação.

Exmo Sr./a Encarregado/a de Educação,

Sou aluna do curso de Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, estou a realizar uma investigação denominada “A importância da Educação Físico-Motora no 1º Ciclo segundo a perspetiva das raparigas do 1º ciclo”.

Tendo em conta que será necessário realizar entrevista e proceder a filmagens para a recolha de dados, solicito assim a sua autorização para proceder à execução das mesmas, salvaguardando todas as informações recolhidas, estas serão utilizadas exclusivamente para a realização deste estudo. Assim sendo, comprometo-me a proteger a identificação/identidade do seu educando. Coloco-me ao dispor, para qualquer informação adicional através do meu contacto: 967914443 ou por email: mia20costa@gmail.com.

Neste sentido, agradeço o preenchimento da autorização e cooperação para a realização deste estudo.

Agradeço desde já a sua compreensão,

Com os melhores cumprimentos,

Bruna Rodrigues

Eu, \_\_\_\_\_, autorizo o meu educando \_\_\_\_\_ a participar no estudo “A importância da Educação Físico-Motora no 1º Ciclo segundo a perspetiva das raparigas do 1º ciclo”.

Assinatura: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ de novembro de 2015

**Guião de entrevista**

**A importância da Educação Físico-Motora no 1º Ciclo segundo a  
perspetiva das raparigas**

Esta entrevista tem como principal objetivo saber a opinião das alunas de uma turma de 3º ano sobre Expressão Físico-Motora.

Eu chamo-me Bruna, sou aluna do curso de Mestrado em Educação Pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, estou a realizar uma investigação chamada “A importância da Educação Físico-Motora no 1º Ciclo” e gostaria de saber qual a vossa opinião acerca deste tema.

**Caraterização**

- 1- Como te chamas?
- 2- Que idade tens?
- 3- Qual a tua data de nascimento?
- 4- Onde nasceste?
- 5- O que mais gostas de fazer nos teus tempos livres? Porquê?
- 6- Onde costumas brincar? (Rua, casa, escola...) Com quem?
- 7- A que é que costumas brincar?
- 8- Quais são as profissões dos teus pais?
- 9- O que gostavas de ser quando fores grande? Porquê?

**A EFM na Escola**

- 10- O que é para ti a Expressão Físico-Motora (EFM)?
- 11- Costumas praticar EFM na escola? Quantas vezes por semana? Quantas vezes gostavas de praticar?
- 12- Qual o motivo que te leva a participar nas aulas de EFM?
- 13- O que costumas fazer em EFM? O que mais gostas de fazer? E menos? Porquê?
- 14- O que gostavas de fazer em EFM? Porquê?
- 15- As atividades desenvolvidas pelos professores correspondem aos teus interesses? O que gostavas de abordar que nunca tenhas feito nas aulas de EFM?
- 16- Achas importante esta expressão na componente letiva ou como extra – curricular?

17- Consideras que a tua escola tem condições para lecionar uma aula de Expressão Físico-Motora? O material está sempre disponível? E encontra-se em bom estado?

### **A Atividade Física**

18- Praticas alguma atividade física fora da escola? Quantas vezes por semana a praticas? Qual o âmbito da prática? (Federado, Não Federado ou Desporto escolar) Quantas vezes gostavas de praticar?

19- Quantas vezes praticas atividade física/desporto por semana?

20- Praticas atividade física por que tu gostas ou alguém tomou essa iniciativa por ti?

21- Na tua opinião fazer atividade física faz bem à saúde? Porquê?